ウォーターオーブン 家庭用 クックブック 取扱説明編／料理編

SHARP

クックブック **取扱説明編**

ウォーターオーブン 家庭用

形名 AX-SA100（エイエックス エス エイ）

HEALSIO ヘルシオ

おいしくて、健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、
脱油・減塩・栄養素をキープ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ正しくお使いください。
※料理編は、裏表紙からご覧ください。

●ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
●このクックブック（取扱説明編／料理編）は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。
※業務用として使用しないでください。
※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編65ページをご覧ください。

製品登録のお願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、〈SHARP i CLUB〉でご愛用製品の登録をお願いいたします。（登録無料）

http://iclub.sharp.co.jp/m/

スマートフォンや携帯電話はこちらから

AX-SA100

はじめに、おこなっていただきたいこと

安全上のご注意をお読みください（4ページ）

設置について（7ページ）

アースを取り付けてください（7ページ）

電源プラグを差し込んでください（22ページ）

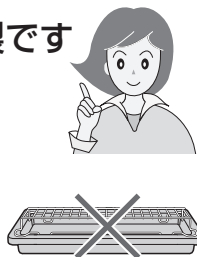
ドアを開けてください 電源が入ります（22ページ）

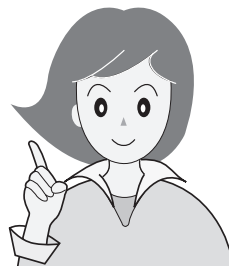
庫内のカラ焼きをしてください（24ページ）

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。
(角皿は入れません)

角皿・調理網 は金属製です

レンジ加熱では使わないでください。

火花が出て、製品を傷めます。
本書の説明で、このマークがある加熱方法では、絶対に角皿・調理網を使わないでください。

（　　）内の数字は、主な説明のあるページ番号を示しています。

よくあるご質問

まずよくあるご質問（62〜64ページ）で、お調べください。
すぐに解決できるかもしれません。

主な項目

● **設置について**（7ページ）
壁との距離はどのくらい？

● **アースについて**（7ページ）

取り付けないといけない？
→万一のために取り付けをお願いします。

アース線が届かない(短い)
→ホームセンターなどで購入できます。
(導体径1.25mm²以上のもの)

アース線を取り付けるところがない
→お買い求めの販売店にご相談ください。

● **どの加熱を使えばいいかわからない**
→「**加熱早見表**」をご覧ください。
料理編 82〜89ページ

● **庫内灯を点けたい**（11ページ）
→加熱中に画面右下の[**庫内灯**]を押します。

● **加熱終了後も音がする**
→製品内部を冷却するファンの回転音です。最大10分程度で自動的に止まります。ファンが回転していても加熱できます。

自動で加熱する

あたためかた　いろいろ

●レンジで早く
ごはん・おかず
など

26ページ

●食品に適したあたためかたを選ぶ

- 飲み物 28ページ
- 冷凍ごはん 29ページ
- コンビニ弁当 30ページ
- スポットスチーム
  少量を蒸気で
  ふっくらと 31ページ
- 中華まん
  蒸気でふっくらと 36ページ
- 天ぷら・フライ・焼き魚
  余分な油を落としてサックリと 32ページ

●市販の冷凍食品
1人分のパスタなど 34ページ

●手軽に焼き物・蒸し物
メニューを作るとき
料理編 12～19 ページ

●冷凍した肉や魚を解凍
するとき 37ページ

●野菜をゆでるとき
ほうれん草・ブロッコリーなど

- 蒸し野菜 38ページ
  急ぐときは[手動レンジ]で 40ページ

他の食品・メニューの加熱のしかたは
「**加熱早見表**」をご覧ください。
料理編 82～89 ページ

取扱説明編 もくじ

(水)は、水タンクに水を入れて操作します。

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

⚠ 危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
⚠ 警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
⚠ 注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

	してはいけないこと。
	しなければならないこと。

⚠ 危険　感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない
(感電・けが・故障の原因)

自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)
万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。65ページ

⚠ 警告　感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない
- **ゆるんだコンセントは使わない**
- **傷んだ電源プラグやコードは使わない**
- **傷付けたり、変形させない**
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
(感電・けがの原因)

定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

電源プラグは、根元まで確実に差し込む
(発火の原因)

定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
(ほこりがたまると、火災の原因)

お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
(感電・やけど・けがの原因)

アースを確実に取り付ける
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)
水気や湿気の多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、**必ずアース工事をしてください。**

アースの取り付けについて 7ページ

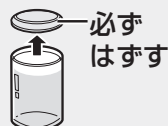
警告 感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために
(突沸…突然の沸騰により加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

加熱するときは

卵(ゆで卵・うずら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない
(破裂・やけどの原因)

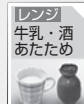
- おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**
  ※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる
  衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります

ビン・密封容器の栓やフタをはずす
- 加熱のしすぎになり、破裂します
  (容器が破裂して、やけどやけがの原因)

ベビーフードやミルク、介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する
(やけどのおそれ)

食品・飲み物を加熱しすぎない
突沸・発煙・発火のおそれがあるので、加熱方法をお守りください。
加熱をしすぎたときは、そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

突沸のおそれのある食品

- 飲み物は、[あたため]→[レンジ 牛乳・酒あたため]で加熱する 28 ページ
  (自動のあたためを使うと突沸によりやけどのおそれ)

自動のあたため加熱は使わない

- カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る 27 ページ
- 油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、手動加熱で様子を見ながら加熱する
  ※低めの広口容器を使う 40 ページ
  ※加熱前・加熱後にかき混ぜる

発煙・発火のおそれのある食品

- 次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する
  - 少量のもの
  - 水分の少ないもの
    (パン、さつまいもなど)
  - 油が付いたもの
    (バター付きパン、フライものなど)
  - 高温になりやすいもの(あんまんなど)

使用するとき

熱に弱いものを近付けない
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない
  (変形・変色・反りの原因)
- スプレー缶を近付けない
  (引火や破裂の原因)

子供だけで使わせない
- 幼児の手の届く所で使わない
  (感電・やけど・けがの原因)

異常・故障時には

直ちに使用を中止する
- すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する
  (発煙・発火・感電・けがのおそれ)

異常・故障例
- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても加熱しない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

安全上のご注意 (2)

注 意　発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグについて

電源プラグを抜くときは、
コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)

長期間使用しないときは、
電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に確認する

金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない

- レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない

アルミテープ

※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない (火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品をレンジ加熱するときは移し替える
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)

加熱に合った容器を使う (20〜21ページ)

調理・除菌※以外に使わない
カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

- 庫内を収納庫として使わない
  (過熱・異常動作して、発火の原因)

※除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。

加熱中や加熱後は

蒸気・高温部分に触らない

- 加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない
  また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近づけてドアを開けない
  (やけどの原因)

※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

調理後の庫内やドアに
水をかけない

- フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
  (割れるおそれ)

庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない　(発火・発煙・さびの原因)
お手入れ (50ページ)

庫内の食品が燃え出したときは、
ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

- 次の処置をしてください
  1. ドアを閉めたまま、[とりけし]を押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する
- そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

ドアは

ドアを傷めない、物を挟まない

- 庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
  (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)

ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物をのせない　(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

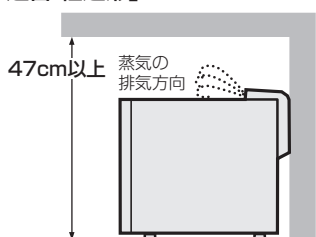
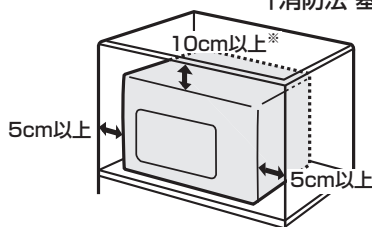
設置について

丈夫で安定した水平な場所に置く
(騒音や振動、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  (感電・電波漏れの原因)
  【別売品】落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」希望小売価格900円+税(工事費別)
  ※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける
(過熱による変形・発火や故障の原因)
この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	5	5	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

※ 左右どちらか一方を8cm以上開けると
もう一方は、2cm以上で設置できます。

※排気口(天面奥) 10ページ は含まない。

左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。
気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。
製品に貼らない

- **窓ガラスがある場合は、排気口** 10ページ **と20cm以上離す**
  (それでも温度差によって割れる場合あり)
- **調理をするときは、必ず換気をする**
  (蒸気による壁などへの露付きの原因)
- **熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざける** (火災・感電・ショートの原因)
- **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする** (火災・感電・ショートの原因)

吸気口・排気口 10ページ **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)
蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)
製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない
とくに電気製品は、故障することがあります。

アースの取り付けについて

- **アース端子付きコンセントがある場合**
  アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。
  アース線の長さが足りないときは、市販の導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。
  アース線の先端をはずす。
  アース専用端子
  アース線

- **アース端子付きコンセントがない場合**
  お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事※をおこなってください。
  ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事※が法律で義務付けられています。

- **水気のある場所：** 八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。**漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。**
- **湿気の多い場所：** 飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

安全上のご注意 (3)

⚠ 注 意 発火や発煙によるやけど やけがを防ぐために

水タンクについて

水道水を使う
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

水タンクの水は一日1度は捨てる
水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。

水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ
水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
お手入れ後は、充分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない
(熱で変形するおそれ)

コンロのそばや直接高温になる場所に置かない
容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。

水タンクに損傷があるときは、使わない
故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※ 水タンクを本体から取り出すときに、約30mLの水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

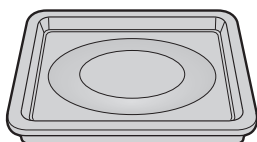
お願い
- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

付属品について

加熱に合った付属品の使いかたは､｢加熱の種類としくみ｣をご覧ください 16ページ

本製品以外で使用しないでください。

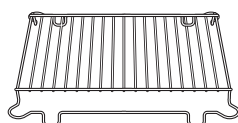
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へ、ご依頼ください。(有料)

角皿 (1枚)

蒸し物・オーブンなどの加熱時は、角皿受け棚にセットして使います。 出し入れの際は、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

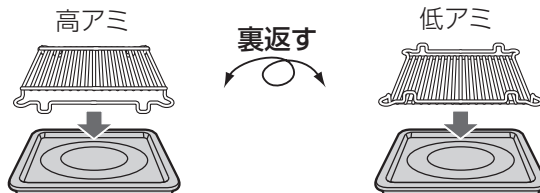
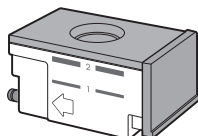
反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。
ただし、高温調理時に、反る場合がありますが、金属の性質によるもので、冷めると元に戻ります。
角皿は、必ず付属のものをお使いください。

レンジ加熱・解凍では使えません。
火花が出て製品を傷めます。

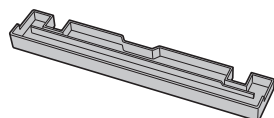
調理網 (1枚)

(表示部では｢高アミ｣｢低アミ｣と表示します)

角皿にのせて使います。

調理網は必ず付属のものをお使いください。
フッ素コーティング加工について 50ページ

メニューに合わせて、表・裏を変えて使い分けます

水タンク

水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。

操作部の下にセットされています。
水を使わないときは、カラにしてセットしておき、いつも清潔にしておきます。
一日1度は、水タンクの水を必ず捨て、洗ってください。51ページ

つゆ受け

いつもセットしておきます。 本体正面の下にセットします。10ページ

調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。
水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。
(つゆ受けがセットされていないと、製品の下に水がこぼれます)
溜まった水は、こまめに捨ててください。

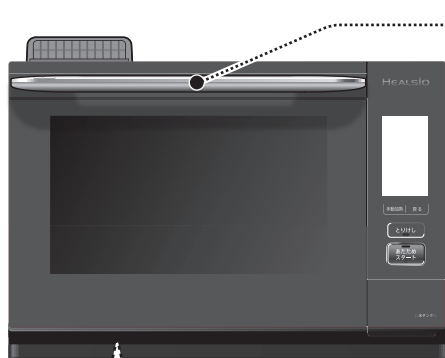
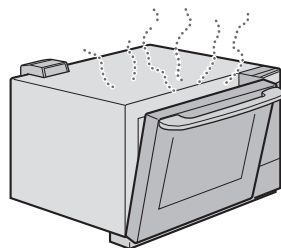
保証書

クックブック(取扱説明編／料理編)

当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

各部のなまえ

本体

ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。
加熱中(運転中)にドアを開けると、
加熱(運転)が一時停止します。

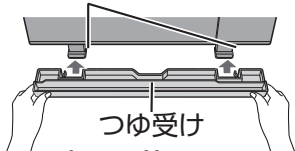
上部が少し開いた状態で固定できます。
加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、
乾燥させるときにお使いください。
(顔を近付けないでください)

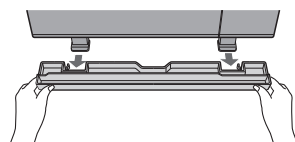
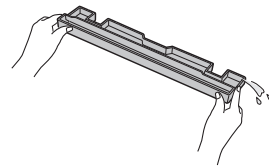
つゆ受け

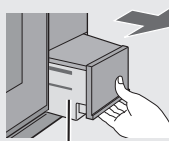
調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを
取り出す際に水(約30mL)が出て溜まります。

いつもセットしておきますが、次のタイミングではずします

- 加熱前：カラであることを確認します。
- 調理後：溜まった水を捨てます。(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)

付けかた

水平に差し込む
(本体の足の手前で固定)

はずしかた

両端を持ち、手前に引き出す

水を捨てる
(水洗いなどで清潔に)

ご注意

- 水タンクを取り出したあと、10秒程度たってから、つゆ受けを取りはずしてください。すぐにつゆ受けを取りはずすと、水が排水口から落ちてくる場合があります。
- つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。(やけどの原因)
- つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。本体内部に残っていた水滴が、**排水口(2カ所)**から落ちてくる場合があります。

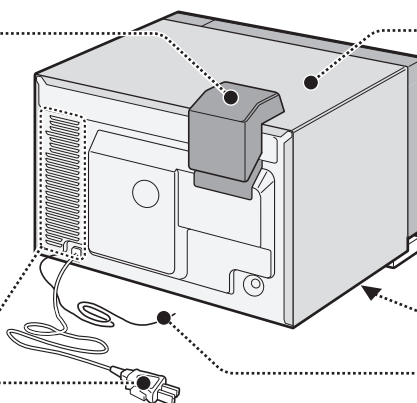
排気口

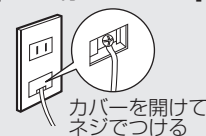
蒸気や本体内部の熱気を排出します。

ご注意

- **物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない。**
(故障の原因)

吸気口

電源プラグ

キャビネット

スピーカー(底面)

アースについて 7ページ

アース線

必ずアース端子に取り付ける。

庫内

蒸気吹き出し口
白い物が付着することがありますが、異常ではありません。
拭き取ってください。59 ページ

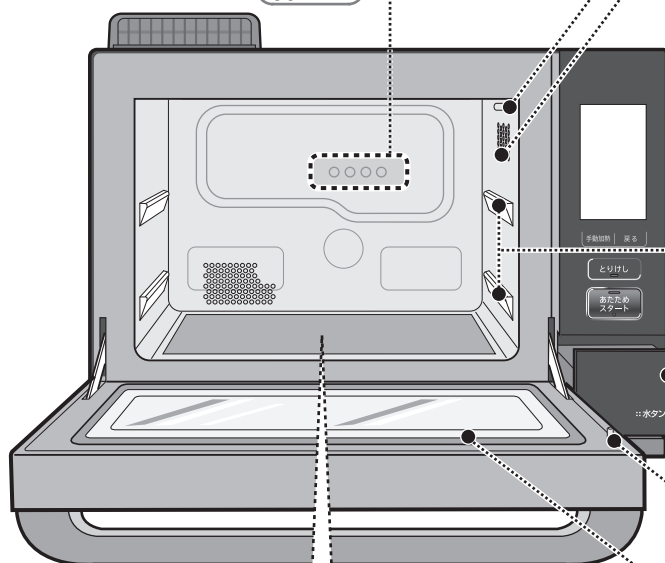
庫内突起部
お手入れ時に、ご注意ください。

庫内灯
ドアを開けると点灯します。(最大3分間)
加熱中に庫内灯を点灯させるときは、画面右下の[**庫内灯**]を押してください。
もう一度押すと消灯します。
[**発酵**]や[**クエン酸洗浄**]など、表示しない場合があります。

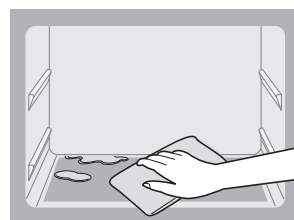
角皿受け棚 (上段･下段)
上段または下段に角皿をセットしてください。2段調理はできません。

水タンク 22 ページ
水を使う加熱のときは、水道から出した新しい水を入れましょう。

ドア突起部
食品の出し入れ時に、ご注意ください。

ドアガラスパッキン
高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

フラットテーブル

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て食品を加熱します。誤って金属類を使うと、火花が出て製品を傷めます。

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。**50 ページ
- **水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、底面に溜まります。**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
  水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

操作部と画面の説明（1）

操作部

液晶タッチパネル （パネルに表示されるキーを直接押して操作します）

- 操作キー・メニュー・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示。
- ドアを開けると電源が入り、（初期画面）を表示。
- ドアを閉めると、1分後に電源が切れます。電源の切れるタイミングは、ご使用状況によって異なります。

（電源オートオフ機能）（23ページ）

● **箸など、先のとがったもので操作しない。** （破損の原因）

表示は、製品に記載されているものと多少異なります。
また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

（初期画面）

あたため
健康・セットメニュー
冷凍食品（市販品）
解凍
カンタン焼き・蒸し
手動レンジ
1 2
設定
次へ
手動加熱
戻る
とりけし
あたため スタート

手動加熱

手動加熱を設定するときに。

（14ページ）

とりけし

加熱を途中でやめるときや、操作をやり直すときに。
（初期画面）に戻ります。
(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートは、ドアを閉めて スタート を押します)

戻る

操作の途中で、前の画面に戻るときに。
スタート を押した後は、押すことができません。

あたため・スタート

- レンジ加熱を自動でするときに。
  （初期画面）の状態(ランプ点灯)で押すとすぐに自動のレンジ加熱がスタートします。
- 加熱をスタートさせるときに。
  ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
  加熱中は、点灯に変わります。

カロリー表示について

オレンジ色で表示されるカロリー表示は下記※に基づいたカロリーです。
カロリーダウン 表記のない場合は、一般調理器でのカロリーです。

※(財)日本食品分析センターへの依頼結果(第208061050号、H20.06.24他)、
当社実験結果、および文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、
大阪府立大学(協力：吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授)にて監修した1人分の目安カロリーです。

初期画面　本書では白ボタンの表示で説明しています。(他の表示タイプは14ページ参照)

❶ ドアを開けると、電源が入り（初期画面）が表示されます

❷ 目的のメニューを選びます

❸ [スタート]を押します

（初期画面）

- あたため：牛乳、酒、冷凍ごはんなどのレンジあたためや、ヘルシオの特長を生かした天ぷらのあたためなどができます。（28〜33、36 ページ）
- 冷凍食品（市販品）：市販の冷凍食品をあたためるときに。（34〜35 ページ）
- カンタン焼き・蒸し：カンタン焼き、カンタン蒸しメニューを作るときに。（料理編 12 〜 19 ページ）
- 設定：
  - ● 音声(おしゃべり)の音量や頻度、報知音の設定を変更するときに。（56 ページ）
  - ● 初期画面の表示タイプをお好みの画面に変更するときに。（14 ページ）
- 健康・セットメニュー：料理編内の自動でできる健康・セットメニューを表示します。（料理編 48 〜 60、62 〜 65 ページ）
- 解凍：冷凍した肉や魚などを解凍するときに。（37 ページ）
- 手動レンジ：ご自分で出力(W)や加熱時間を合わせてレンジ加熱するときに。（40 ページ）
- 次へ：次の画面(下記)を表示します。

[次へ] [前へ] 押すと画面が切り替わります

焼き物フライ／最近使ったメニュー／蒸し物煮物／入門メニュー／お菓子パン／除菌・お手入れ／前へ

- 焼き物フライ：料理編内の自動でできる「焼き物・フライ」メニューを表示します。（料理編 20 〜 35 ページ）
- 蒸し物煮物：蒸し野菜を作るときに。（38 ページ）料理編内の自動でできる「蒸し物・煮物」メニューを表示します。（料理編 36 〜 47 ページ）
- お菓子パン：料理編内の自動でできる「お菓子・パン」メニューを表示します。（料理編 71 〜 81 ページ）
- 前へ：（初期画面）に戻るときに。
- 最近使ったメニュー：
  - ● 最近使った自動でできるメニューを4メニューまで表示します。
  - ● [おすすめ!]を押すと、ヘルシオのおすすめメニューをご使用状況に合わせてご提案します。

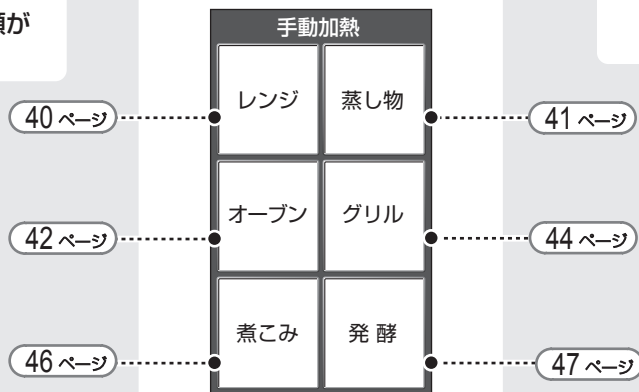
最近使ったメニュー　おすすめ!　茶わん蒸し

- 入門メニュー：基本の操作を、画面を見ながらご紹介します。初めてお使いの際は、ぜひご覧ください。（料理編 8 〜 11 ページ）
- 除菌・お手入れ：
  - ● 食器などの除菌をするときに。（48 ページ）
  - ● 給水パイプや庫内のお手入れをするときに。（50〜55 ページ）

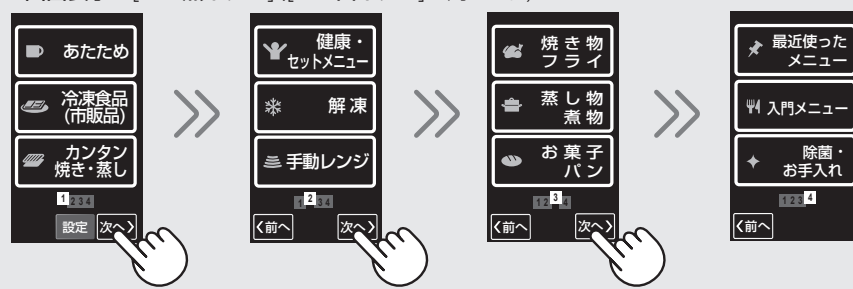
画面操作について

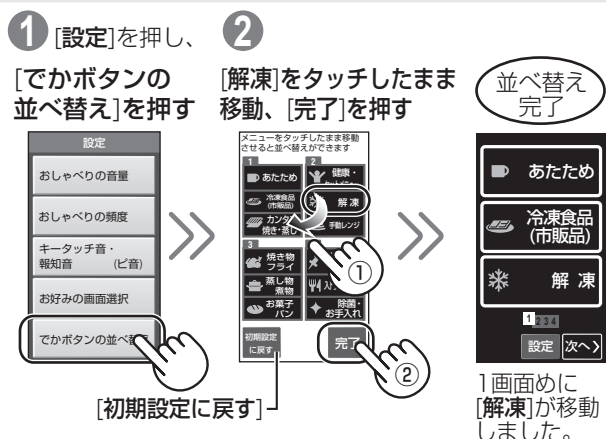
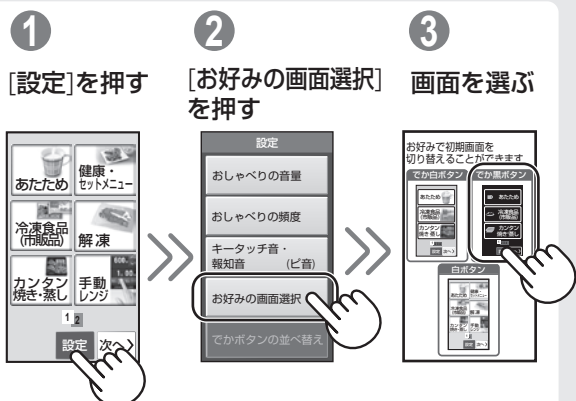
- ● [**焼き物・フライ**]・[**蒸し物・煮物**]・[**お菓子・パン**]などの自動でできるメニューを選ぶ際は、[**次へ**]または[**前へ**]を押すか、料理写真の表示上で、指を左右に払うようにタッチすると、画面を送ることができます。
- ● 表示しているメニューを選ぶときは、[**決定**]を押します。

操作部と画面の説明 (2)

手動加熱 画面

お好みの画面選択

[設定]を押し、
「でか白ボタン」、「でか黒ボタン」に設定するとキーが大きくなり、2画面表示から4画面表示に変わります。
4画面表示では、お好みでキーを並べ替えることができます。

[初期設定に戻す]を押すと元のキーの表示に戻すこともできます。

初期画面の表示タイプの変更
(でか黒ボタンに設定するとき)

表示の並べ替え
(2画面めの[解凍]を1画面めの[カンタン焼き・蒸し]と並べ替えるとき)

ヘルシオについて

ヘルシオってどんな調理器？

どんなことができるの？

通常のオーブンレンジでできる調理はもちろんのこと、ヘルシオ独自の水を使った「**焼く**」「**蒸す**」「**煮こむ**」「**発酵**」などの加熱ができます。
さらにこの製品では、食器などの除菌ができる機能もあります。

ウォーターグリルとグリルの違いは？

強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。

ウォーターグリル
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
(例：鶏の照り焼き、鶏のから揚げ、焼きなすなど)

グリル
脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。
(例：グラタン、フライ、ぶりの照り焼きなど)

ウォーターオーブンとオーブンの違いは？

一定温度(100～250℃)に制御した庫内で食品を加熱します。

ウォーターオーブン
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：焼きいもなど)

オーブン
クッキーなど、しっとり仕上げる必要のないものに向いています。柔らかくて背の高いシフォンケーキは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。

お菓子やパンの仕上がりは？

● 加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、シュークリームの皮やケーキ類がふっくら仕上がります。(自動加熱の場合)
● パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。

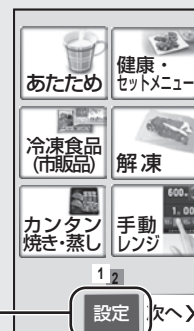
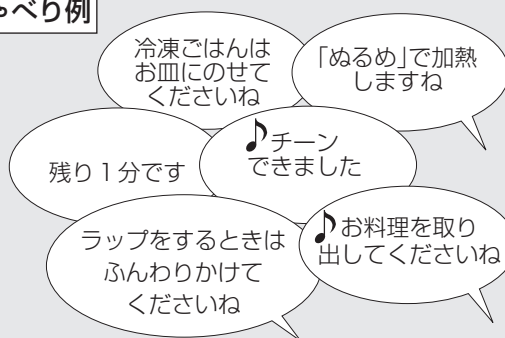
「ココロエンジン」

音声(おしゃべり)とメロディで、操作や使いこなしのアドバイスをお知らせする「ココロエンジン」を搭載しています。

ヘルシオがお知らせするタイミングとおしゃべり例

● メニューを選んだとき
● 加熱スタート後、仕上がりを選んだとき
● 加熱の途中で操作が必要なとき
● できあがりをお知らせするとき
● 取り出し忘れをお知らせするとき
● エラーが出たとき
● おすすめメニューを提案するとき

そのほか、ご使用の状況に応じておしゃべりします。

冷凍ごはんはお皿にのせてくださいね
「ぬるめ」で加熱しますね
残り１分です
♪チーン できました
ラップをするときはふんわりかけてくださいね
♪お料理を取り出してくださいね

工場出荷時は、おしゃべりの音量は[中]、おしゃべりの頻度は[おしゃべり]に設定されています。変更するときは初期画面の[設定]で選べます。 56ページ

加熱の種類としくみ

水 は、水を使う加熱です。

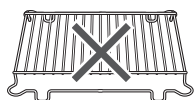
加熱の種類 / 主なメニューと使用例

レンジ・解凍

こんな加熱です

通常の電子レンジと同じように、**フラットテーブルの下側から出る電波**の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。
食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。
レンジ加熱・解凍をするときは、水タンクに水を入れる必要はありません。

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。

水を使いません

- [あたため・スタート] (26ページ)
- [あたため] →[レンジ 冷凍ごはんあたため] (29ページ)
- [あたため] →[レンジ コンビニ弁当あたため] (30ページ)

ごはんやおかずのあたため。

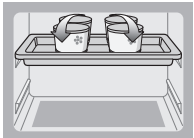
[あたため] →[レンジ 牛乳・酒あたため] (28ページ)
牛乳、コーヒー、酒などの飲み物のあたため。

[解凍] (37ページ)
冷凍した肉や魚などの生ものの解凍。

[冷凍食品（市販品）] (34ページ)
市販の冷凍食品のあたため。

[手動レンジ] (40ページ)
加熱時間を合わせてあたため。
出力の切り替えができます。(1000W · 600W · 500W · 200W)

蒸し物・ソフト蒸し・発酵

こんな加熱です

水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。
(発酵は45℃までの水蒸気加熱です)

[使用する付属品]
- 角皿
- 角皿＋調理網

水 [あたため]→[スポットスチーム] (31ページ)
少量の食品を短時間でしっとりあたため。ごはん・缶詰のあたため。

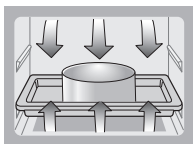
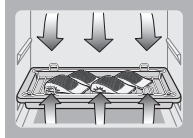
水 [あたため]→[中華まんあたため] (36ページ)
中華まん・シュウマイのあたため。

水 [カンタン焼き・蒸し]→[蒸し] (料理編 16〜19ページ)
複数の食材を同時に蒸すことができます。

水 [蒸し物・煮物]→[蒸し野菜] (38ページ)

水
- [手動加熱] →[蒸し物]→[蒸し物]　蒸し料理全般。(41ページ)
- [手動加熱] →[蒸し物]→[ソフト蒸し]　茶わん蒸し・プリンなど。(41ページ)

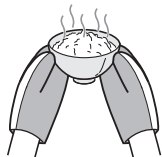
水 [手動加熱] →[発 酵] (47ページ)
パンやピザの生地作り。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)

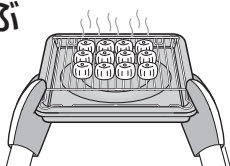
加熱の種類	主なメニューと使用例
ウォーターオーブン・オーブン・煮こみ こんな加熱です 	●ウォーターオーブンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 ●オーブンは、上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、加熱します。 ●煮こみは、ウォーターオーブン加熱です。
[使用する付属品] ●**角皿** ●**角皿＋調理網**	[**あたため**]→[**天ぷらあたため**]、[**フライあたため**]、[**焼き魚あたため**] 32ページ 天ぷらや揚げ物などのあたため。
	[**焼き物・フライ**]※
	手動加熱 →[**オーブン**]→[**ウォーターオーブン**] 42ページ 焼きいも、焼き豚など。
	水を使いません **手動加熱** →[**オーブン**]→[**オーブン**] 42ページ 従来の一般的なオーブン加熱。
	●[**蒸し物・煮物**] ● **手動加熱** →[**煮こみ**] 46ページ 肉や魚、野菜や乾物などの煮こみ料理。
ウォーターグリル・グリル こんな加熱です 	●ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 ●グリルは、上のヒーターからの強い熱で加熱します。
[使用する付属品] ●**角皿** ●**角皿＋調理網**	[**カンタン焼き・蒸し**]→[**焼き**] 料理編 12 〜 15 ページ 複数の食材を同時に焼くことができます。
	[**焼き物・フライ**]※
	手動加熱 →[**グリル**]→[**ウォーターグリル**] 44ページ 魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。
	水を使いません **手動加熱** →[**グリル**]→[**グリル**] 44ページ 従来の一般的なグリル加熱。 魚の照り焼き、グラタンなど。

※[**焼き物・フライ**]は、水を使わないメニューもあります。

調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

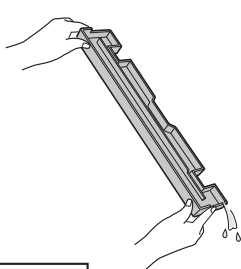
食器や付属品の取り出しは、市販のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(最大50mL)
庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

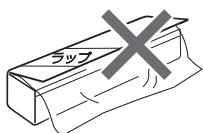
使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る水が、つゆ受けに溜まります。(約30mL)
つゆ受けについて 10 ページ

つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

ラップは使わない

加熱によっては発火します。
蒸し物加熱では、あたたまりにくくなります。

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

加熱終了後、[**延長**]の表示が出ているときは、[**延長**]を押し、加熱時間を合わせ、**スタート** を押します。

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき) 23 ページ

繰り返し続けて作るときは、仕上がりの調節を使って、様子を見ながら加熱する

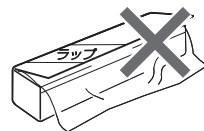
庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

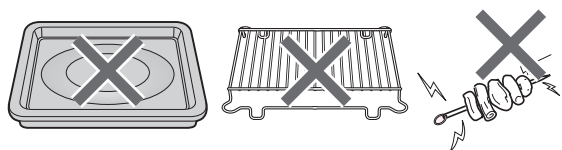
- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品がぬれることがあります。

角皿に重いものをのせない

食品・容器を含めて4kgまでにしてください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。

特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

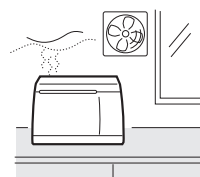
レトルト食品や缶詰は、容器に移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めます。
※レトルト食品は
手動加熱 →[**蒸し物**]→[**蒸し物**] (41 ページ)で、
缶詰は、[**あたため**]→[**スポットスチーム**] (31 ページ)
で、そのまま加熱できます。

料理編 39 、82 〜 83 、86 〜 87 ページ

すべての加熱において

換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。

付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、「**加熱の種類としくみ**」(16 ページ)
または、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」(20〜21ページ)
を参考にしてください。
容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**手動でするときは:** 」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンのレシピで作るときは、様子を見ながら調理する

料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。
ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。

使える容器

加熱の種類 | ○使えます

レンジ・解凍

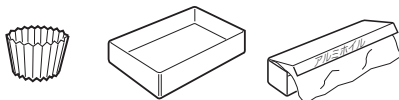
耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器

熱に弱いフタは、はずして加熱する

●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
●電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
●容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 自動加熱の あたため・スタート で、密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。
フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱しすぎで発煙・発火・突然沸騰(汁物など)の原因となります。

オーブン・ウォーターオーブン・グリル・ウォーターグリル・煮こみ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル

●ただし、取っ手が樹脂のものは、溶けるため使えません。

シリコン容器 ウォーターグリル・グリルでは使えません
●設定するオーブン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)
庫内天面付近やフラットテーブルは、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。
フラットテーブルに直接置かないでください。

蒸し物・ソフト蒸し・発酵

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器

●ただし、ラップで食品を包むとあたたまりにくくなります。
●容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

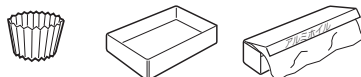
アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル

耐熱性ガラス容器

●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

陶器、磁器

●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

●**レンジ加熱の場合、**色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

お願い 上記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

使えない容器

加熱の種類 | ×使えません

レンジ・解凍

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル

●火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(酒のかん・解凍など)

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発砲トレーなど)

●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器)・フェノール・ユリアなどは電波で変質するので使えません。

オーブン・ウォーターオーブン・グリル・ウォーターグリル・煮こみ

プラスチック容器、ラップ

●変形したり、焦げたりします。
●溶けたり、発火することがあります。

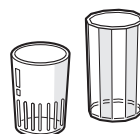
シリコン容器
ウォーターグリル・グリルでは使えません。

蒸し物・ソフト蒸し・発酵

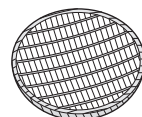
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発砲トレーなど)

●変形したり、焦げたりします。
●溶けたり、発火することがあります。

耐熱性のないガラス容器

（強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども含む）

漆器

●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品

●次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。
- 竹串
- 天ぷら敷紙
- キッチンペーパー
- 耐熱加工されているオーブン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください)

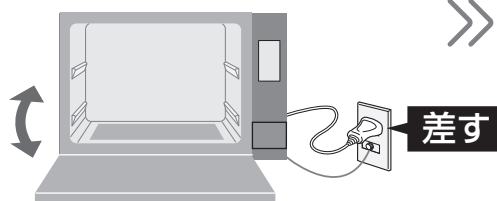
※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

[**除菌**]をするときは、「**除菌できるもの**」をご覧ください。(49 ページ)

電源を入れる・切る

電源を入れる～加熱終了後の電源を切るまで(電源オートオフ機能)

電源を入れる

電源プラグを差し込み ドアを開けて、閉める

(初期画面)を表示

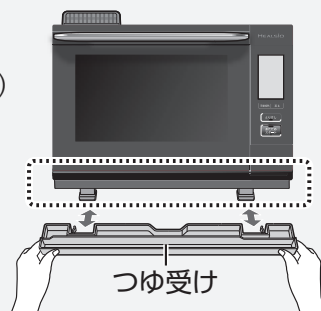
● (初期画面)の状態で放置すると1分後、自動的に電源が切れます。
(電源オートオフ機能) (23ページ)

※(初期画面)の状態でドアを開けていると表示は消えますが、電源は切れていません。画面やキーに触れるか、ドアを閉めると表示します。

水を使う加熱のときの準備

1 つゆ受けの確認

(水が溜まっていれば、捨てる)

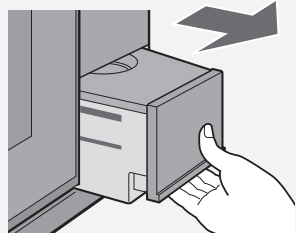
つゆ受けは、いつもセットしておきます。

調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に出る水(最大30mL)が溜まります。

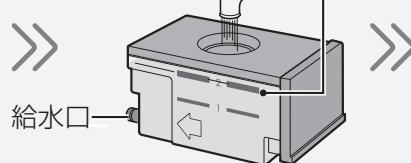
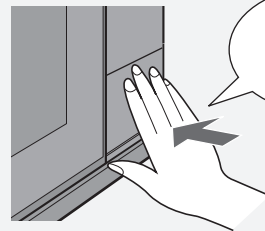
つゆ受けの (付けかた・はずしかた) (10ページ)

2 水タンクの準備

水道から出した新しい水を、お使いください。

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、**水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。**([**水が足りません**]の表示が出る場合があります)

取り出す

水を入れる

水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

セットする

加熱設定・スタート

食品を入れて、ドアを閉め

加熱を選んで、スタートする

メニュー・分量などを選んで

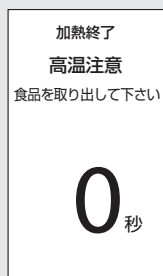
次ページにつづく

● 加熱途中でドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて [スタート] を押します。(加熱の種類やタイミングによっては、仕上がりが悪くなる場合があります)
● 加熱途中でやめるときは、[とりけし] を押します。((初期画面)に戻ります)

加熱終了

ドアを開けて
食品を取り出す

加熱終了
高温注意
0秒
延長

加熱終了
高温注意
食品を取り出して下さい
0秒

- 加熱終了後、何も操作しないと、お知らせします。(5分後まで)
- 加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、自動的に電源は切れません。

- **加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。**

続けて加熱をするとき

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき)

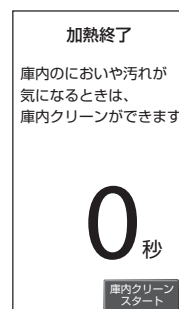
加熱終了後、1分以内に[**延長**]を押し、時間を合わせて スタート を押す。

例 1分延長するとき

[**延長**]表示が消えた場合は、手動加熱画面で時間(温度)を合わせて スタート を押します。

別の加熱をするとき

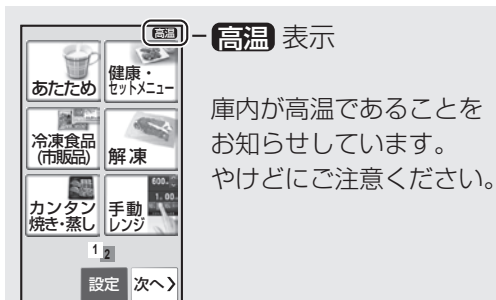
とりけし を押して、(初期画面) にしてから次の加熱設定をする。

[**延長**]表示が消えたあと、[**庫内クリーンスタート**]表示が出る場合があります。
(53 ページ)

電源を切る 電源オートオフ機能

食品を取り出した後、次の3つの条件で、自動的に電源が切れます。
電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1～30分程度と異なります。

1. **ドアが閉まっている**
2. **(初期画面) を表示している**
   ((初期画面) は とりけし を押すと表示します)
3. **高温 表示が消えている**

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体水抜き (52 ページ) をしましょう。

高温 表示

庫内が高温であることをお知らせしています。
やけどにご注意ください。

カラ焼きをする 水

(所要時間：20分程度)

ご購入後、初めてお使いになるとき

なぜカラ焼きが必要？ **庫内に付着している油を焼き切ります。**

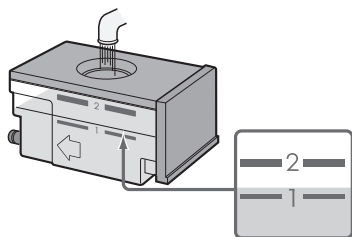
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなったあとでも煙やにおいが気になるときは、[**庫内クリーン**]の操作をしてください。(53 ページ)

準備

❶ まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開にするか、換気扇を回す 大切
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

❷ つゆ受けをセットする (10 ページ)

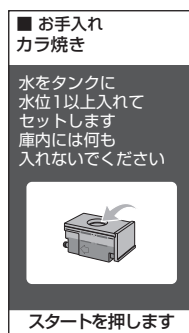
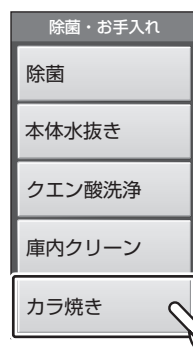
❸ 水タンクに水位1以上の水を入れて本体にセットする
水位**2**を超えて入れると、こぼれやすくなります。

1

ドアを開けて、閉める　(電源が入り、(初期画面)が表示されます)

- 庫内には何も入れません。

2

❶[次へ]を選ぶ　**❷[除菌・お手入れ]を選ぶ**　**❸[カラ焼き]を選ぶ**

あたため　健康・セットメニュー
冷凍食品（市販品）　解凍
カンタン焼き・蒸し　手動レンジ
1 2
設定　次へ

3

残り時間を表示

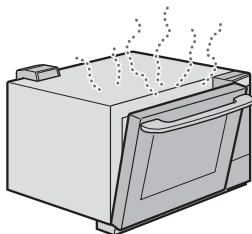
加熱 → 次ページにつづく

- **加熱中・加熱後は**
  高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
  本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

4

加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす

顔を近付けてドアを開けないでください。
蒸気でやけどします。

- 製品内部を冷やすために、加熱終了後もファンが5分程度回転します。

5

庫内が冷めてから、乾いたふきんで水滴などをふき取る

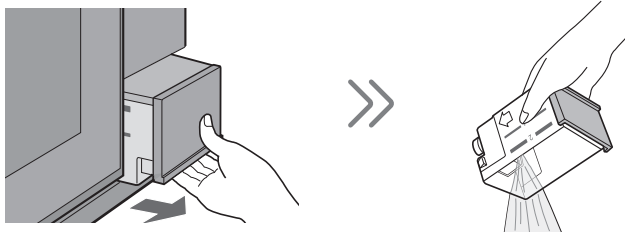
- フラットテーブルが熱くなっています。
  熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- [**高温**]表示は、庫内が冷めると消えます。

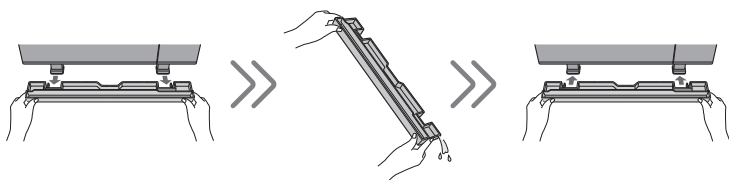
6

ドアを閉める

- 庫内が冷めた後、(初期画面)の状態で、何も操作しないまま放置すると、自動的に電源が切れます。(23 ページ)

7

水タンクのフタをはずして、残っている水を捨てる

- 普段は、水タンクをカラにしておきましょう。
- レンジ加熱など、水を使わない加熱をするときは、水タンクははずしていてもかまいません。

10秒程度してから、つゆ受けの水を捨て、再びセットする

- **つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。**
- 水を捨てた後は、すぐにつゆ受けをセットしておきます。

- **庫内が高温のときは、次の加熱は使用できません。**
  [**解凍**]・[**ソフト蒸し**]の一部メニュー・[**発酵**]・[**除菌**]
  ([U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(61 ページ)**)**

あたため

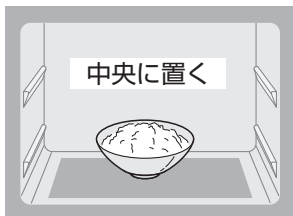
レンジ加熱

警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 ごはん(常温・冷蔵)をあたためる (他のメニューは右ページ参照) 自動

準備

食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。
- 冷凍ごはんは、[**あたため**]→[**レンジ** **冷凍ごはんあたため**]で加熱します。(29 ページ)

飲み物の加熱では、沸騰するので絶対に使わない。
[あたため]→[**レンジ** 牛乳・酒あたため]で加熱します。(28 ページ)

- 使える容器 レンジ (20 ページ)
  密閉したままの容器や袋は使わない。
- 角皿・調理網は使わない。

- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。
- ラップをするものについて (27 ページ)

知っておいてください

- **この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰(汁物など)の原因になります。ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせて、密閉容器などのフタは、はずしてください。**
- **庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。**
  (庫内が熱いときは、やけどに注意)
  水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

1

ドアを閉めて、
(初期画面)

初期画面の状態で あたため・スタート を押すと、自動のレンジ加熱がスタートします。

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に操作する。

大切 **食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**(27 ページ)

加熱終了

食品を取り出す

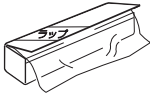
- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて **スタート** を押します。
- 加熱途中でやめるときは、**とりけし** を押します。
  (初期画面 に戻ります)
- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

ご注意

- ごはん・おかずのあたためにお使いください。
  それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。
  ・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、[手動レンジ]→[200W]で様子を見ながら加熱します。
- ラップをしていた場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。
  (食品・容器の変形の原因)
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

食品別　自動あたためのコツ

- ◯ はラップをします。
- ラップをするもの　：冷凍ごはん、蒸し物などしっとり仕上げたい食品。
- ラップをしないもの：ごはんもの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など余分な水分を飛ばしぎみにしたい食品。

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1～4杯 (1杯150g)	常温·冷蔵	—	4杯のときは [あつめ]	● 固めのときは、水を振りかける。
蒸し物 (シュウマイ)	5～12個 (160gまで)	常温·冷蔵	◯	[ぬるめ]	● 両面に水を振りかける。
焼き物 (ハンバーグ)	1～4個 (1個90g)	常温·冷蔵	—	[あつめ]	—
揚げ物 (天ぷら)	100～400g	常温·冷蔵	—	—	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ● いかは、はじけるので [**手動レンジ**]→[**200W**]でひかえめに加熱する。
焼きとり	2～6本(150g)	常温·冷蔵	—	—	—
ピラフ	100～400g	常温·冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
焼きそば	100～200g	常温·冷蔵	—	—	● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
注※ カレー・シチュー	200～400g	常温·冷蔵	◯	[ぬるめ]	● 冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、**スタート** を押して加熱する。
		冷凍	◯	[あつめ]	
煮物 注※	100～400g	常温·冷蔵	—	[あつめ]	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
注※ 汁物(みそ汁)	1～2杯 (1杯150mL)	常温·冷蔵	—	[あつめ]	—

- **食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。**
  市販の冷凍食品のあたためは、[**冷凍食品(市販品)**] 34 ページ をご覧ください。
- **時間やW数を合わせて加熱するときは、**[**手動レンジ**] 40 ページ **、加熱早見表 あたためる をご覧ください。**
  料理編 82 ～ 85 ページ

液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸騰(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する

上表の 注※ の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。5 ページ

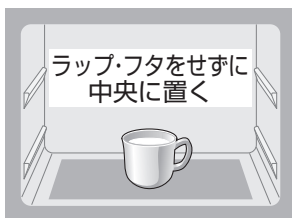
レンジ

牛乳・酒あたため

加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる 自動

準備

食品を入れる

低めの広口容器が適しています。

(2杯のとき) (3杯のとき) (4杯のとき)

- 使える容器 レンジ 20ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。 (mL＝cc)

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容器		アルミホイル

- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
- 酒の量がとっくりのくびれより上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

1

ドアを閉めて、[あたため]を選ぶ

[レンジ 牛乳・酒あたため]を選ぶ

2

[1杯]を確認する

- 初め、[**牛乳**]を表示します。
  次回は最後に加熱した方が表示されます。

酒のかんをするときは

[酒]を選び、[本数]を選ぶ

3

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に操作する。

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。**ふき出すことがあります。
- 基準分量より少ないときや、加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、加熱スタート後30秒以内に仕上がりの調節をするか、[**手動レンジ**]→[**600W**]で時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。
  あたため で加熱しない。
  沸騰することがあり危険です。

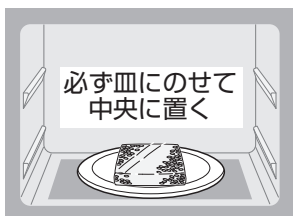
※手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる 飲み物 をご覧ください。

料理編 82～83 ページ

レンジ

冷凍ごはんあたため

例 冷凍ごはん(1個100g～150g) をあたためる　自動

準備

食品を入れる

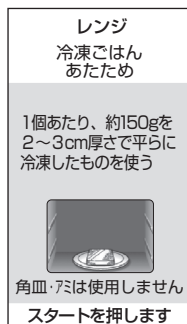
- **必ず耐熱性の平皿**にラップのままの冷凍ごはんをのせます。
- 市販の容器※に入れたものは直接フラットテーブルに置き、フタは容器の上に軽くのせます。
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

- 使える容器 レンジ 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- **一度に加熱できる分量は、1～2個(1個100～150g)**
- 1個(100～150g)を2～3cm厚さで、平らに冷凍したものを使います。

1

ドアを閉めて、[あたため]を選ぶ

[レンジ 冷凍ごはんあたため]を選ぶ

※市販の容器…**冷凍からあたためまでできる市販のポリプロピレン製**

- 容器の種類により、フタの耐熱温度が低く、「電子レンジ不可」となっているものもありますので、耐熱温度が140℃未満のものは、フタを取り、ラップをかけて加熱してください。
- 高温で使用した後のフラットテーブルに置くと、変形するおそれがあるため、粗熱がとれてから容器を置いてください。

2

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に操作する。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

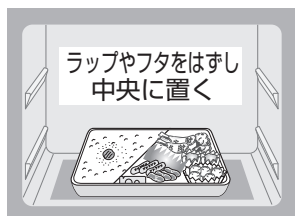
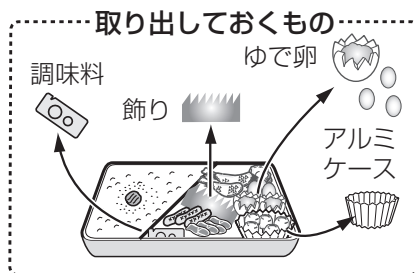
知っておいてください

- **この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)を検知して加熱が終了するしくみとなっています。**
  ラップをしっかりしすぎていたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- **庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから、お使いください。**
  (庫内が熱いときは、やけどに注意)
  水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

レンジ

コンビニ弁当あたため

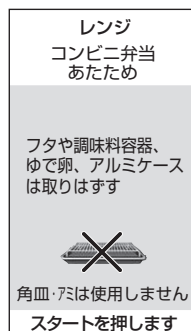
例 レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当をあたためる 自動

準備

食品を入れる

- 使える容器 レンジ 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- **一度に加熱できる分量は、1人分300～500g**
  レンジ加熱対応のパッケージに入ったお弁当、またはどんぶり物。

1

ドアを閉めて、[あたため]を選ぶ

[レンジ コンビニ弁当あたため]を選ぶ

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に操作する。

2

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)を検知して加熱が終了するしくみとなっていますので、ラップやフタをしたままで加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから、お使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
  水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

- 包装しているラップやフタは必ずはずしてください。また、ゆで卵(うずら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどやけがのおそれ)
- アルミで加工された容器に入ったものや、アルミホイルは使わないでください。
  (レンジ加熱が入るため、火花が飛び、故障の原因)
- 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。

スポットスチーム 水

蒸し物加熱

例 シュウマイ(常温・冷蔵)6個をあたためる 目安時間：約9分 自動

1人分のおかずなど、少ない分量を、たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

準備

食品を入れる

上段にセット
- 高アミ
- 角皿

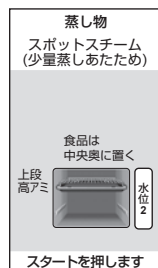
※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を2の線に合わせる

- 使える容器 蒸し物 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて、[あたため]を選ぶ

[スポットスチーム]を選ぶ

- 仕上がりを調節するときは
  スタート後30秒以内に操作する

大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 下表参照

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

食品	分量	状態	仕上がりの調節	コツ
ごはん おこわ	1杯(150g)	常温	——	● 茶わんに入れ、角皿の中央奥に置く。
中華まん	1個(70〜120g)	常温・冷蔵	120gのときは [あつめ]	● 直接、高アミの中央奥にのせて、角皿に置く。
シュウマイ	6個(80g)	常温・冷蔵	——	● 直接、高アミの中央奥にのせて、角皿に置く。
総菜の缶詰 (さんま蒲焼き、焼きとりなど)	1缶 (80〜100g)	常温	[ぬるめ]	● 缶のフタをあけ、高アミの中央奥にのせて、角皿に置く。 ● 100gのときは、仕上がりキーを押しません。
まんじゅう	1個 (50〜100g)	常温・冷蔵	[ぬるめ]	● 直接、高アミの中央奥にのせて、角皿に置く。 ※もちを使った和菓子(大福など)は、加熱できません。

- 総菜の缶詰、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

- **レンジ加熱に比べて時間がかかります。**
- **食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。**

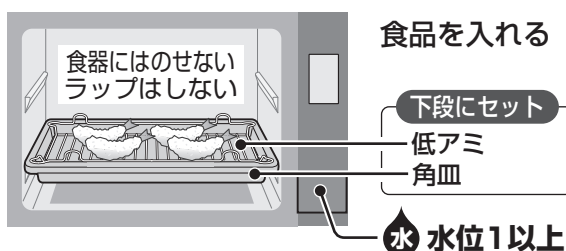
サックリあたためる 水

ウォーターオーブン加熱

例 天ぷら(常温・冷蔵)をあたためる

総菜の天ぷらなどを、過熱水蒸気でサックリとした食感にあたためます。

揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

準備

食品を入れる

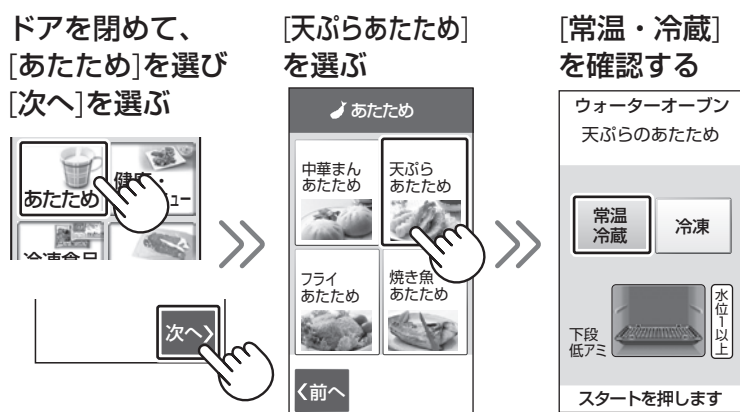
水 水位1以上

- 使える容器 ウォーターオーブン 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて、[あたため]を選び[次へ]を選ぶ

[天ぷらあたため]を選ぶ

[常温・冷蔵]を確認する

- **仕上がりを調節するときは** スタート後30秒以内に操作する。

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 33ページ

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

食品別　サックリあたためるコツ

●手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。料理編 84 ～ 87 ページ
ラップは使いません。

食品	操作キー		分量	仕上がりの調節
天ぷら ●かき揚げは、焦げやすいため、手動加熱 で加熱します。料理編 84 ～ 85 ページ	天ぷら あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	100～400g	400gのときは [濃いめ]
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	フライ あたため	→[常温・冷蔵]	100～300g	[薄め]
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)		→[常温・冷蔵]	1～2個 (1個90g)	[薄め]
		→[冷凍]		——
調理済 お弁当用冷凍フライ (すでに油で揚げたもの)		→[冷凍]	80～150g (1個20～35g)	——
から揚げ (すでに油で揚げたもの)		→[常温・冷蔵]	100～300g	[薄め]
骨付きフライドチキン (すでに油で揚げたもの)		→[常温・冷蔵]	100～200g	——
たい焼き・今川焼き たこ焼き		→[常温・冷蔵] または[冷凍]	80～160g	[薄め]
お好み焼き (すでに調理済のもの)		→[常温・冷蔵] または[冷凍]	1枚(200g)	[濃いめ]
焼き魚 焼きとり (すでに焼いてあるもの)	焼き魚 あたため	——	100～200g	——

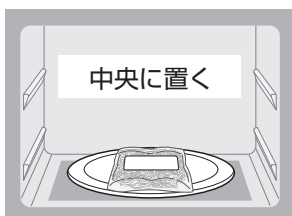
●電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
●食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
●食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。

冷凍食品(市販品)

レンジ加熱

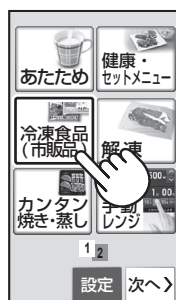
例 市販の冷凍パスタをあたためる (他のメニューは右ページ参照)

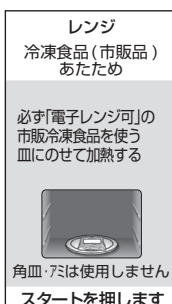
1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためるのに便利です。
必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。

準備

食品を入れる
- 袋やフタについては、商品パッケージの記載通りにします。
- **必ず耐熱性の平皿にのせます。**
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりません。

- 使える容器 レンジ 20ページ
- 角皿・調理網は使わない。

知っておいてください
- **この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰の原因になります。ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。**
- **庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。**(庫内が熱いときは、やけどに注意) **水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。**

1

ドアを閉めて、[冷凍食品(市販品)]を選ぶ

2

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に操作する。

大切 **食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 35ページ

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は [**手動レンジ**]→[**600W**]で様子を見ながら加熱を追加してください。40ページ

- **ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜の付いているものはうまくあたたまらないときがあります。

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

[冷凍食品(市販品)]であたためられる食品とコツ

- 下表に記載している食品は、分量やコツを参考にしてあたためてください。
  ただし、メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

必ず耐熱性の平皿にのせます。

※の食品は、商品パッケージの記載通りにしてください

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180～360g)	※	340g以上のときは **[あつめ]**	• 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200～300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100～200g)	※	—	
ピラフ チャーハン	200～450g	有	—	• あらかじめ、よくほぐしておく。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200～300g)	※	[あつめ]	▶容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200～300g)	※	[あつめ]	—
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	有	—	• 両面に水を振りかける。 ▶[**中華まんあたため**]→[**冷凍**]→[**ぬるめ**]を使うと、しっとり仕上がります。(36ページ)
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100～400g 100～300g	有	—	▶ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、[**手動レンジ**]で加熱します。 ご注意 ● 少量で加熱しすぎると、発煙・発火・火花のおそれがあります。

[冷凍食品(市販品)]でうまくあたためられない食品

- 上表に記載のない食品については、[**冷凍食品(市販品)**]を使ったあたためはおすすめできません。

  グラタンやお好み焼きなどで、袋やラップを取り除いて加熱するものや、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、うまく仕上がりません。

  置きかた、出力(W)、加熱時間などパッケージの記載内容をお読みになり、[**手動レンジ**]で加熱してください。 (40ページ)

- 中華まんをあたためるときは、[**中華まんあたため**] (36ページ) または、[**手動レンジ**] (40ページ) で加熱してください。

あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】

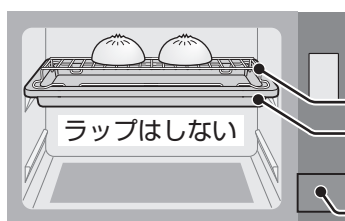
冷凍食品(市販品)

中華まんあたため 水

蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵) 2個をあたためる

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。
分量が少ないときは、[スポットスチーム]で加熱するとスピーディにあたためられます。31ページ

準備

- 使える容器 蒸し物 20ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて、[あたため]を選び[次へ]を選ぶ

[中華まんあたため]を選ぶ

[常温・冷蔵]を確認する

- 仕上がりを調節するときは
  スタート後30秒以内に操作する。

大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 下表参照

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。50ページ

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。料理編 82～85ページ

食品	分量	状態	仕上がりの調節	コツ
中華まん	1～4個 (1個70～120g)	常温・冷蔵	1個が120gのときは [あつめ]	● 角皿に高アミをのせて、食品をのせる。
		冷凍		
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	常温・冷蔵	――	● 角皿に高アミをのせて、食品をのせる。
		冷凍	[ぬるめ]	

- レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。

解 凍

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)を解凍する　自動

庫内が高温のときは、使用できません。 [U-04]を表示します。61 ページ

準備

食品を入れる

極端に端へ置くと、上手に仕上がりません。

ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶさらないようにする

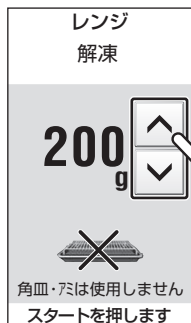
- 使える容器 解 凍 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
  溶けかけているときは、[**手動レンジ**]→[**200W**]で時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。**加熱早見表** 生ものを解凍する をご覧ください。
  料理編 88 〜 89 ページ

素 材	仕上がりの調節	コ ツ
かたまり肉	[強め]	—
薄切り肉 鶏肉 ひき肉	—	● 骨付き鶏肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか･えび･ 魚	[弱め]	● 一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

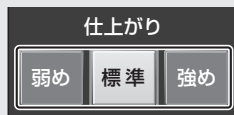
1

ドアを閉めて、[解凍]を選ぶ

2

[食品重量]を合わせる

- 設定範囲
  100〜500ｇまで
  (100ｇ単位)

3

- **仕上がりを調節するときは**
  スタート後30秒以内に操作する。

大切 **素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

♪ できあがり

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき
  23 ページ

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。**
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- **1回分(200〜300g)ずつに分ける。**
  (厚みは3cm以内で)厚みのあるものは解凍されにくくなります。

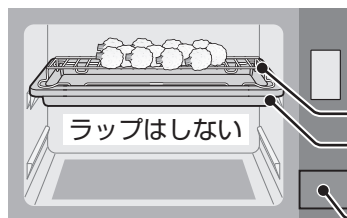
ご注意

- **グリルやオーブン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

蒸し野菜 水

蒸し物加熱

例 ブロッコリーを蒸す　自動

準備

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて、[次へ]を選ぶ

[蒸し物・煮物]を選ぶ

2

[蒸し野菜]を確認し、[決定]を押す

3

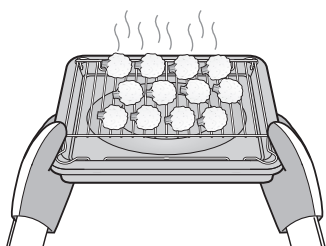
加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

● **仕上がりを調節するときは**
スタート後30秒以内に操作する。

大切 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 39ページ

● 加熱途中で残り時間を表示します。

● 加熱時間を延長するとき 23ページ

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ

● 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

素材別　蒸し野菜のコツ

- １度にできる分量は、100～400ｇまで。
- 角皿に高アミをのせ、材料を並べます。
- 材料の大きさは、そろえます。
  切りかたが下表と異なる場合は、手動加熱→[蒸し物]→[蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。
- 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。（下表参照）
- 少量のときや急ぐときは 、[手動レンジ]→[600W]で、時間を合わせて加熱します。
  下表以外の野菜(じゃがいも、大根など)を蒸す場合は、加熱早見表 蒸す・ゆでる を
  ご覧ください。料理編 88 ～ 89 ページ

※少量の根菜(100g以下)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。
例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

素材に合わせて仕上がりキーを使います

素材とコツ	仕上がりの調節
ほうれん草・小松菜 ● 太い根には、十字の切り込みを入れる。 **※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。** ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。	[固め]
ブロッコリー 小房に分ける。	――
アスパラガス ● 根元のかたい皮を取る。 ● 重ならないように並べる。	[固め]
かぼちゃ ● 3～4cm角に切る。 ● 重ならないように並べる。	[柔らかめ]
にんじん・ごぼう ● 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。 ● 重ならないように並べる。	[柔らかめ]

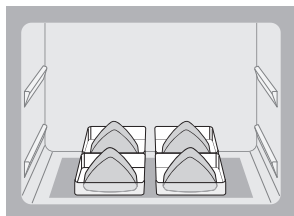
手動レンジ

警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 焼きおにぎりを加熱する 出力：500W 加熱時間：5分のとき **手動**

準備

食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。

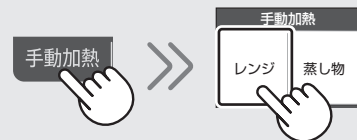
- 使える容器 レンジ 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- ラップの有無や目安時間については、加熱早見表をご覧ください。 料理編 82 ～ 89 ページ
- 冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせますが、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

1

あたため　健康・セットメニュー
冷凍食品（市販品）　解凍
カンタン焼き・蒸し　手動レンジ
1 2
設定　次へ

ドアを閉めて、[手動レンジ]を選ぶ

- [手動加熱]→[レンジ]でも選べます。

2

[出力(W)]を合わせる

[時間]を合わせる

- 初め、[600W]を表示
- 設定範囲
  1000W…3分まで
  600W…15分まで
  500W…30分まで
  200W…1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

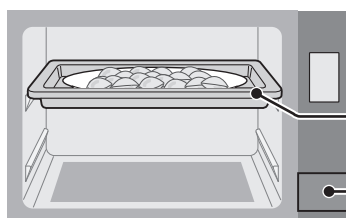
※1000Wで加熱したあと、[**延長**]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[**弱**]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

蒸し物 水 ・ソフト蒸し 水

例 あさりの蒸し物をする [蒸し物] 加熱時間：12分のとき 手動

ソフト蒸しの場合、庫内が高温のときは、使用できません。「U-04」を表示します。61ページ

準備

食品を入れる

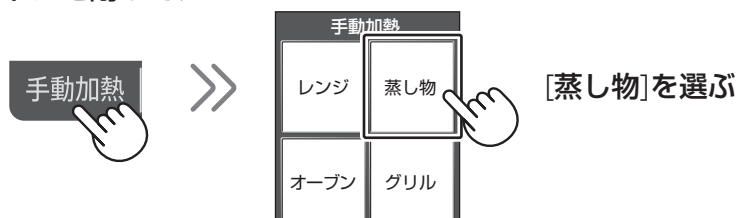
上段にセット
角皿

水 **水位を2の線に合わせる**

蒸し物………100℃で加熱します。
ソフト蒸し…70〜95℃に設定ができます。

- 使える容器 蒸し物・ソフト蒸し 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- メニューによっては、調理網を使います。下段で加熱したり、調理網の高さを間違えるとうまく仕上がりません。詳細は、料理編を参考にしてください。

1

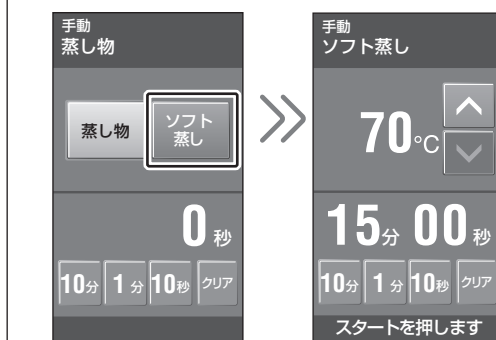
ドアを閉めて、

[蒸し物]を選ぶ

2

[蒸し物]を確認し、[時間]を合わせる

- 設定範囲 30分まで

ソフト蒸しのときは

[ソフト蒸し]を選び、[温度]と[時間]を合わせる

- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲(温度) 70〜95℃まで (5℃単位)
- 設定範囲(時間) 45分まで
- 時間を合わせ直すときは[**クリア**]を押します。

3

加熱

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

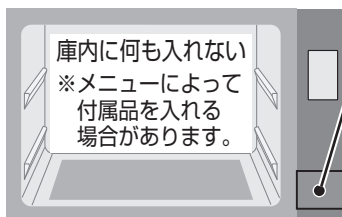
- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。50ページ

オーブン・ウォーターオーブン 水

例 ロールパンを焼く [オーブン(予熱あり)] 温度：180℃ 加熱時間：21分のとき

オーブンとして使うときの説明です。

準備

予熱をして焼くとき

水は入れません

ウォーターオーブンとして使うときは、**水位1以上**水を入れます。

- 使える容器 オーブン・ウォーターオーブン 20 ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- 予熱について よくあるご質問 64 ページ

予熱をしないで焼くとき(予熱なし)

メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、料理編を参考にしてください。

1

ドアを閉めて、

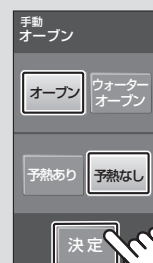
[**オーブン**]を選ぶ

2

[**オーブン**]を確認し、

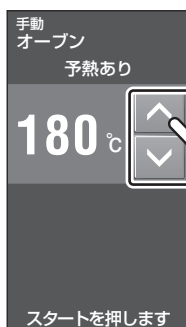
[**予熱あり**]を選び、

[**決定**]を押す

予熱をしないで焼くとき(予熱なし)

[**予熱なし**]を確認し、

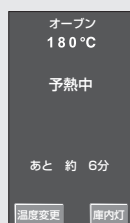
[**決定**]を押す

この後、
操作 3 を参考に[**温度**]を合わせ
操作 6 を参考に[**時間**]を合わせて操作 7 に進みます。

3

[**温度**]を合わせる

- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲
  100～250℃まで
  (10℃単位)

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりは異なります。
- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、本書(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。

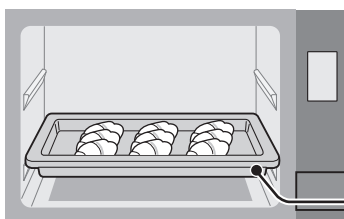
4

- 予熱完了までの目安時間を表示。
  (最大約18分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
  ([**ウォーターオーブン**]の場合は[**オーブン**]より若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、画面左下の[**温度変更**]を押して温度を合わせ、[**変更完了**]を押します。

5

予熱が完了すると

- 報知音のときは
  「ピッピッピッピッピッ」
  と鳴ります。

- ドアを開けなければ、
  約20分間、保温状態を保ちます。

※約20分を過ぎると(初期画面)**になり、操作 1 からやり直す必要があります。**

食品を入れて、ドアを閉める

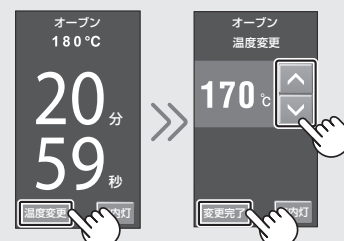
やけどにご注意ください。

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくしてください。
- 角皿は下段にセットするのが基本です。

6

[**時間**]**を合わせる**

- 設定範囲
  1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

- **加熱途中で温度変更するときは**、画面左下の[**温度変更**]を押して、温度を合わせ、[**変更完了**]を押します。

7

加熱

できあがり

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(50 ページ)

類似メニューがない場合は、 **手動加熱** →[**オーブン**]→[**オーブン**]→[**予熱あり**]の操作を参考に加熱してください。(続けて焼くときも[**予熱あり**]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

グリル・ウォーターグリル 水

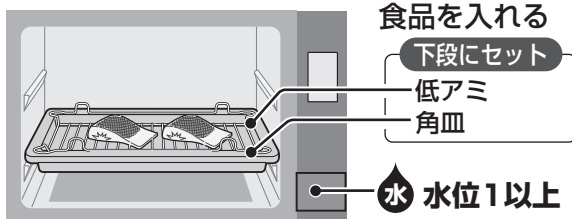
例 魚の切り身を焼く [ウォーターグリル(予熱なし)] 加熱時間：23分のとき

ウォーターグリルとして使うときの説明です。

準備

予熱をしないで焼くとき（予熱なし）

食品を入れる
下段にセット
低アミ
角皿

水 **水位1以上**

グリル加熱として使うときは水を使いません。

- 使える容器
  ウォーターグリル・グリル 20 ページ
- 角皿は下段にセットするのが基本です。調理網を使うときは低アミにします。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- 予熱について よくあるご質問 64 ページ

1

ドアを閉めて、

手動加熱
レンジ 蒸し物
オーブン グリル
煮こみ 発 酵

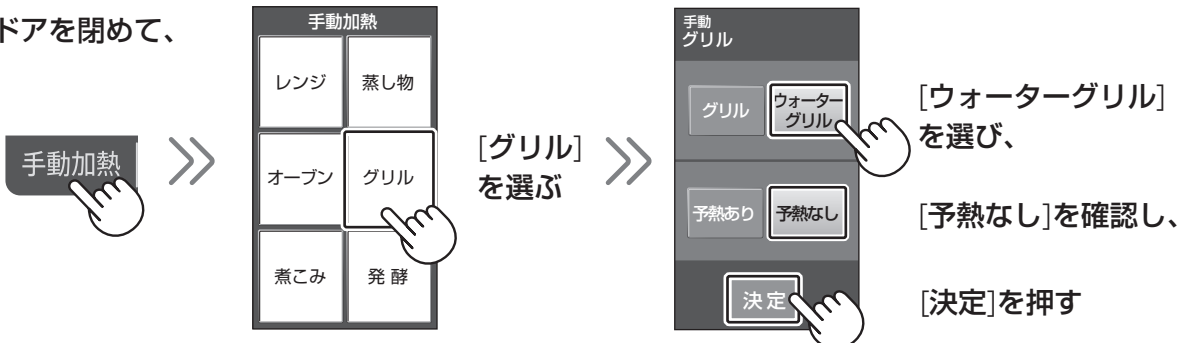
[グリル]を選ぶ

[ウォーターグリル]を選び、

[予熱なし]を確認し、

[決定]を押す

2

手動
ウォーターグリル
予熱なし
23分 00秒
10分 1分 10秒 クリア
スタートを押します

[時間]を合わせる

- 設定範囲
  35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50 ページ

予熱をして焼くとき(予熱あり)

- 操作 準備 では、庫内に何も入れません。
  (メニューによって、付属品を入れる場合があります)
- 操作 1 では、ドアを閉めて、**手動加熱**→[**グリル**]→[**ウォーターグリル**]→[**予熱あり**]を選び、[**決定**]を押します。**スタート** を押すと予熱が始まります。
- 予熱が完了すると、お知らせ音が鳴り、[**予熱完了**]が表示されます。

- 予熱中は、予熱完了までの目安時間を表示。
  (最大約18分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。([**ウォーターグリル**]の場合は[**グリル**]より若干長くなります)
- 予熱完了後、ドアを開けなければ、約20分間保温状態を保ちます。
  ※約20分を過ぎると(初期画面)になり、操作 1 からやり直す必要があります。

- やけどに注意して食品を庫内に入れ、操作 2 に進みます。
  (庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくしてください。
  角皿は下段にセットするのが基本です。調理網を使うときは、低アミにします)

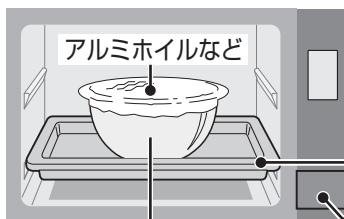
煮こみ 水

注意

加熱後のフタ(アルミホイルなど)をはずすときは注意する

【やけどの原因】

例 煮こみをする 加熱時間：1時間のとき 手動

準備

2.5L以上の耐熱性容器を使用してください。

食品を入れる

- 使える容器 煮こみ 20ページ
- メニューによって水位が異なります。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて、

[煮こみ]を選ぶ

2

[時間]を合わせる

- 設定範囲 **2時間30分まで**
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 50ページ

発酵 水

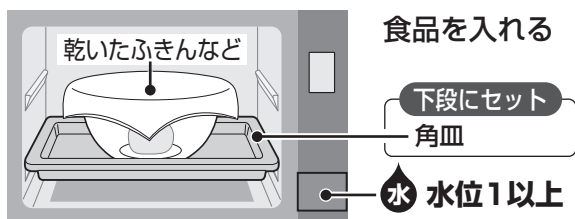
例 パン生地を発酵させる 温度：40℃ 時間：50分のとき 手動

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。61ページ

準備

食品を入れる

下段にセット
角皿

水 水位1以上

- 使える容器 発酵 20ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて、

[発酵]を選ぶ

2

[温度]を確認し、

- 初め、[**40℃**]を表示
- 設定範囲
  35〜45℃まで(5℃単位)

[時間]を合わせる

- 設定範囲
  2時間まで
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

- [**庫内灯**]は表示しません。

加熱終了

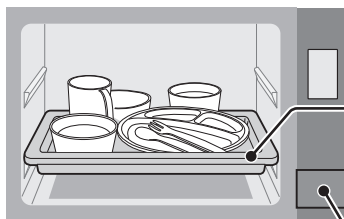
食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。50ページ

除菌 水

例 食器を除菌※する

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。(61ページ)

準備

食器などを入れる

下段にセット

角皿 ● ただし、キッチン用品コースは、調理網(高アミ)を角皿にのせ、上段にセットする。

水 水位を2の線に合わせる

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

● 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[**除菌・お手入れ**]→[**庫内クリーン**]をおこなってください。(53ページ)

1

ドアを閉めて[次へ]を選ぶ

[除菌・お手入れ]を選ぶ

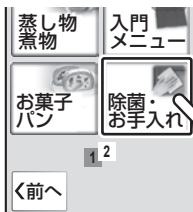
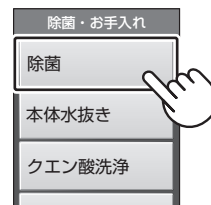
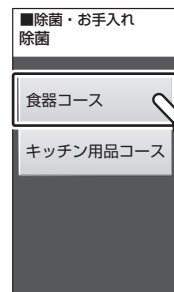
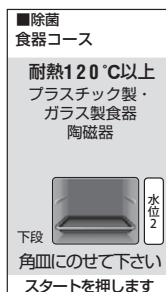
[除菌]を選ぶ

除菌・お手入れ
除菌
本体水抜き
クエン酸洗浄

2

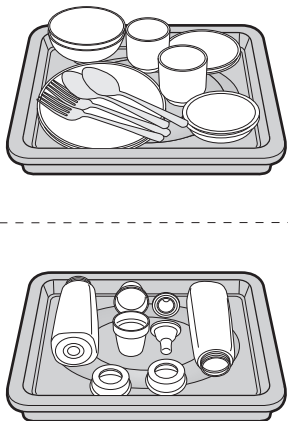
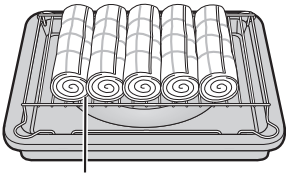
[食器コース]を選ぶ

■除菌
食器コース
耐熱120˚C以上
プラスチック製・ガラス製食器
陶磁器
下段
水位2
角皿にのせて下さい
スタートを押します

3

● 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

運転

終了

角皿ごと食器を取り出す

ご注意 ● [冷却中]の表示のときに取り出さないでください。やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

冷却中
高温注意
最大で約30分
かかります

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)

ご注意 ● 食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

2つのコースがあります	食器コース 所要時間：最大60分 (除菌時間：約30分)	キッチン用品コース 所要時間：33分程度 (除菌時間：約30分)
除菌できるもの ○	耐熱120℃以上 ● **プラスチック製食器** お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカードネート製(PC)のものは除きます。 ● **陶磁器** (茶わん、皿、小鉢) ● **ガラス製食器** 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。 ● **ガラス製哺乳ビン** ● **しゃもじ** ● **オールステンレスの包丁** ● **キッチンバサミなど** フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。 ● **金属製のスプーンフォーク、ナイフ** 取っ手など一部に樹脂製のものがあると、溶けるのでできません。	耐熱 90℃以上 ● **樹脂製まな板** 33cmX33cm以下のもの1枚 ● **おしぼり、蒸しタオル** 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで
置きかた	● 食器を重ねるときは**2枚まで。** ● **開口部を上向き**にする。 ● 角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。 ● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。	**調理網(高アミ)を使います。** ● タオルは濡らして固く絞る。おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。 (重ねる枚数は10枚以下で)
角皿のセット位置	下段	上段
除菌できないもの ✕	● **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品) ● **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因) ● **鉄製品** (結露によって錆びるおそれ) ● **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる) ● **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など) ● **食器やキッチン用品以外のもの**	

※ 試験機関名：(社)京都微生物研究所
試験方法：生菌数測定法
除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
試験結果：除菌率99%以上

試験対象：食器コース：茶わん
キッチン用品コース：おしぼり

すべての菌が除菌できるわけではありません。

● **必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。**
耐熱温度が充分であっても、厚みの薄い樹脂製品はまれに変形する場合があります。

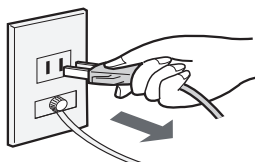
除菌

お手入れ

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く

次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

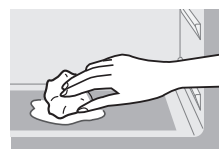
使うたびに

本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。

  庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- ぬるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが奥面の穴から出てきます。

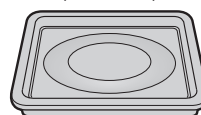
フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きします。
  ※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、やわらかい布などで拭き取ります。
  ※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。

角皿

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
  汚れが取れにくいときのみ、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
  ※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。

角皿
(ホーロー)

クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない

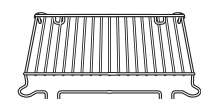
調理網

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
- 汚れが取れにくいときのみ、台所用合成洗剤(中性のもの、研磨剤を含まないもの)で洗ってください。

ご使用に伴いフッ素コーティング加工は消耗します。
長くお使いいただくために

- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
  (フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

※部品購入の際は、お買いあげの販売店へご依頼ください。

調理網
(フッ素コーティング加工)

注意

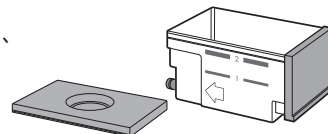
庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない

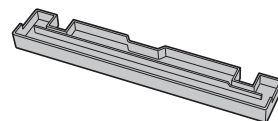
【発煙・発火の原因】

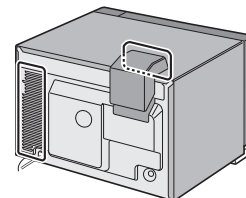
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

水タンク　食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

● 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
お手入れ後は、充分に水気を取ってください。
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。

つゆ受け　食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

● 調理が終わるごとに溜まった水を捨て、セットしておきます。汚れが気になるときは、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

吸気口・排気口

● ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)

におい・汚れが気になったら

● [庫内クリーン]機能を使って、庫内を高温で焼き切ります。　庫内クリーン 53ページ

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるくらいの量)

加熱方法：

1　角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。
2　**手動加熱**→[**オーブン**]→[**オーブン**]→[**予熱なし**]→[**決定**]→[**200℃**]→[**20分**]→**スタート**
3　加熱終了後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

1　水タンクに、**水位2の線に合わせて**水を入れ、セットする。
2　**手動加熱**→[**蒸し物**]→[**蒸し物**]→[**10分**]→**スタート**
3　加熱終了後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

こんな表示が出たら

お願い
クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です

● クエン酸を使って、本体内部の給水パイプを洗浄します。
薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。
クエン酸洗浄 54ページ

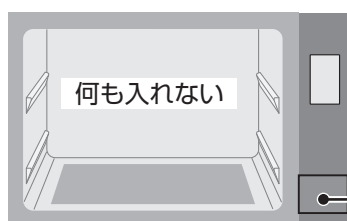
● **塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。**
(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

本体水抜き

(所要時間：1～8分程度)

製品内部の給水パイプをお手入れするときに

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備

1

ドアを開閉して、[次へ]を選ぶ　[除菌・お手入れ]を選ぶ　[本体水抜き]を選ぶ

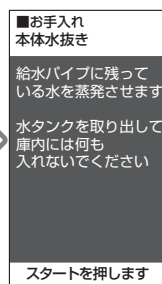
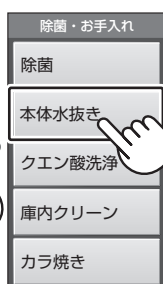
2

加熱

終了

♪本体水抜きが終わりました

ドアを開けて
庫内に水滴が付いている場合は
やけどに注意し、乾いたふきんで拭き取る

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。
  蒸気でやけどします。

- 水タンクに水が入っているときは

と表示されます。
水タンクを取り出してください。

- 本体水抜きをすると給水パイプに残っている水を高温で蒸発させます。清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、**一日1度、一日の使い終わりに本体水抜きをおすすめします。**

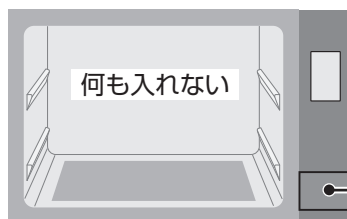
本体水抜きをおこなわない場合は、使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出てくることがあります。

庫内クリーン 水

(所要時間：20分程度)

庫内のにおいや汚れが気になるときに

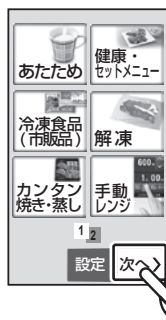
高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。
加熱の種類によっては、加熱終了後、庫内クリーンをおすすめする画面が表示されることがあります。

準備

必ず部屋の窓を全開するか 大切
換気扇を回す

水 水位1以上

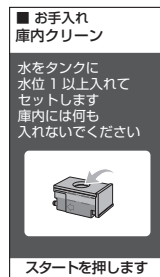
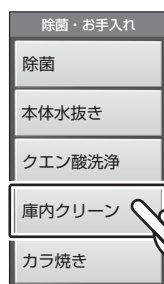
●つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを開閉して、[次へ]を選ぶ

[除菌・お手入れ]を選ぶ

[庫内クリーン]を選ぶ

2

クリーン中
19分
56秒

加熱

終了

♪庫内クリーンが終わりました

ドアを開けて、やけどに注意し
固く絞ったぬれふきんで庫内の
汚れを拭き取る

●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。
10 ページ

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。
  蒸気でやけどします。

ご注意

- 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
- フラットテーブルが熱くなっています。
  熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

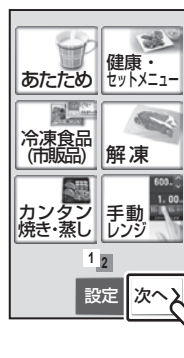
クエン酸洗浄

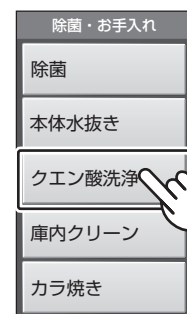
（所要時間：60分程度）

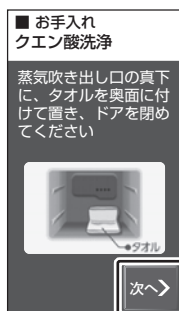
[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です] の表示が出たときに

水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水パイプの洗浄をおこなってください。

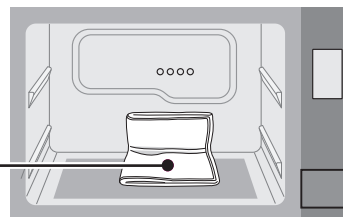
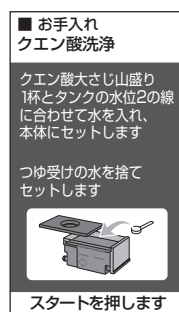
1

ドアを開閉して、[次へ]を選ぶ

[除菌・お手入れ] を選ぶ

[クエン酸洗浄] を選ぶ

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

2

❶ ドアを開けて、庫内にタオルを置く

❷ ドアを閉めて、[次へ]を押す

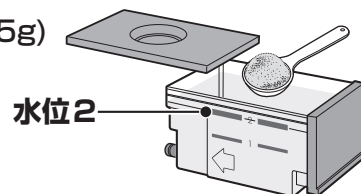
3

❶ 水位２の線に合わせ、水を入れる

❷ 市販のクエン酸大さじ山盛り1杯分(10～15g)を溶かす
(無添加、または99.5%以上のもの)

❸ フタをして、本体にセットする

4

洗浄中

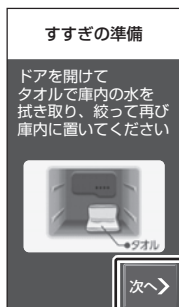
58分
09秒

クエン酸水を給水し、洗浄を始めます。

加熱

約30分後、
一時停止のお知らせ音が鳴ります。♪

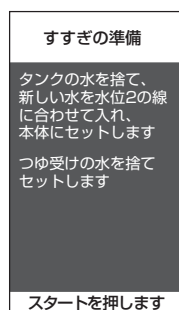
- 報知音のときは「ピッピッピッピッピッ」と鳴ります。

次ページにつづく

5

❶ ドアを開けて、タオルで庫内の水(無色または白色)を拭き取り、タオルを絞る

❷ 再び 2 と同じようにして庫内にタオルを置き、ドアを閉める

❸ [次へ]を押す

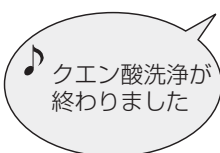
6

❶ タンクの水を捨て、新しい水道水を水位2の線に合わせて入れ、本体にセットする

❷ 10秒程度してから、つゆ受けの水を捨て、セットする

7

≫

すすぎ中
31 分
25 秒

新しい水を給水し
すすぎを始めます。

ドアを開けて、タオルで
庫内の水(無色または、白色)
を拭き取り、ドアを閉める

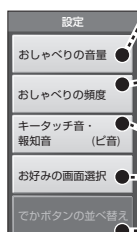
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10 ページ)

- **洗浄終了後は、すぐに、庫内の水を拭き取ってください。**
  拭き取らずに放置しておくと、白い物が付着することがあります。
- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが、水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。拭き取ってください。

設 定

音に関する設定をおこなうときに

音声(おしゃべり)の音量や頻度を調節したり、キータッチ音・報知音を消すことができます。

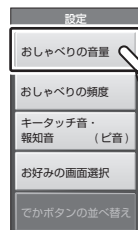
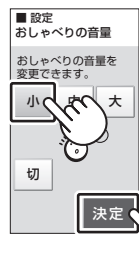
[設定]を選ぶ

音声(おしゃべり)の音量を調節したり、消すことができます。(工場出荷時は[**中**]になっています)

音声(おしゃべり)の頻度が設定できます。(工場出荷時は[**おしゃべり**]になっています)

キー操作時の「ピッ」という音や、加熱終了音などをお知らせする「ピー」音を鳴らす・消すを設定できます。(工場出荷時は[**音を鳴らす**]になっています)

お好みの画面選択 14 ページ

おしゃべりの音量

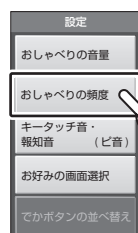
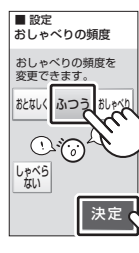
[**おしゃべりの音量**]を選ぶ

例 音量を小さくするとき

[**小**]を選び、

[**決定**]を押す

設定完了

● [**小**]・[**中**]・[**大**]を押すと、その音量のメロディ音が鳴ります。

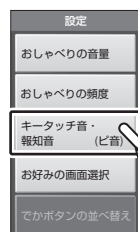
おしゃべりの頻度

[**おしゃべりの頻度**]を選ぶ

例 ほどよく話しかけてくる設定にするとき

[**ふつう**]を選ぶ

[**決定**]を押す

設定完了

キータッチ音・報知音(ピ音)

[**キータッチ音・報知音(ピ音)**]を選ぶ

例 キータッチ音と報知音を消すとき

[**音を消す**]を選ぶ

[**決定**]を押す

設定完了

● [**キータッチ音・報知音(ピ音)**]を鳴らす設定にしていても、音声(おしゃべり)が優先されるので、報知音は鳴りません。
● 音声(おしゃべり)を消すときは[**設定**]→[**おしゃべりの音量**]→[**切**]または、[**設定**]→[**おしゃべりの頻度**]→[**しゃべらない**]を選びます。
● それぞれの設定で、音を消す設定にしていても、エラー音(ピピピピ…)は鳴ります。

故障かな？(1)

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や加熱終了後に ・大きな音がする。 ・「ブーン」、「キューン」と音がしたり、止まったりする。	●本体を冷却するファンの音です。 蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。 ●加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。 **また、加熱開始時は音がする場合、しない場合があります。**	— —
	レンジ加熱時にパチンと音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
	オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。	—
	加熱中に庫内がときどき暗くなったりカチカチ音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	—
	電源を入れると「カチッ」や「サー」などの音がする。	●加熱の準備をしています。	—
音声	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●[**音を消す**]設定になっていませんか？ [**設定**]→[**キータッチ音・報知音(ピ音)**]で変更できます。 ●音声(おしゃべり)と、キータッチ音・報知音の両方を鳴らす設定をしている場合、音声(おしゃべり)が優先され、報知音は鳴りません。	56
	同じ操作をしても、ヘルシオの音声が出ないときや異なる音声が出るときがある。	●ご使用の状況により、同じ操作をしても音声の有無や話す内容が変わります。また、使い始めの間は、「画面の内容を確認して、スタートキーを押してください」など、音声と表示でお知らせするものがありますが、ご使用回数に伴い、表示でのお知らせのみとなります。 (使い始めの状態に戻すことはできません)	56
	音声・メロディ音が流れない。	●音声(おしゃべり)が[**切**]、もしくは[**しゃべらない**]になっていませんか。[**設定**]→[**おしゃべりの音量**]で音量を[**小**]、[**中**]、[**大**]のいずれかに設定してください。 ●音声とメロディ音はセットで流れるので、どちらか一方のみを消すことはできません。	56 —
	本書に記載されていない音声が聞こえる。	●ココロエンジンにより、本書に記載のタイミング以外でも、ご使用の状況に合わせて音声が流れることがあります。	—
電源・表示	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると電源が入り、(初期画面)を表示します。 ドアを閉めて1分間後、自動的に電源が切れます。 (**電源オートオフ機能**)	22～23
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—

故障かな？(2)

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
電源・表示	電源が切れない。	●表示部に 高温 を表示していませんか？ 最大30分経過すると電源が切れます。(電源オートオフ機能)	23
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	●庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。	—
動作	液晶タッチパネルを押しても受け付けない	●ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指が覆われた状態で操作していませんか？ ●液晶タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか？ ●市販の保護シートを貼っていませんか？ ●2本以上の指で押していませんか？	— — — —
庫内	ドアから蒸気が漏れる。	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。	—
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	●省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は消灯しています。 点灯させたいときは、加熱中、表示右下の[**庫内灯**]を押します。ただし、[**発酵**]・[**本体水抜き**]・[**クエン酸洗浄**]・[**庫内クリーン**]・[**カラ焼き**]のときは、[**庫内灯**]は表示されません。	11
	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る。	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	24 50
	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?	21 50
	製品の下から水が漏れてくる。	●つゆ受けをセットしていますか？水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。 10秒程度待ってから、つゆ受けをはずしてください。使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることがあるので、お手入れ時以外はつゆ受けをセットしておいてください。 ●本体が傾いていませんか？	10 —

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
庫内	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
庫内	ドアガラスの内側が白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためです。拭き取ってください。	—
庫内	奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくる。	●給水パイプに水が残っていたものです。[**除菌・お手入れ**]→[**本体水抜き**]をすると、パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくることが少なくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。	52
庫内	蒸気量が少なかったり、奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることがある。	●製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れているため、蒸気が出にくくなっています。クエン酸を使って[**除菌・お手入れ**]→[**クエン酸洗浄**]をおこなってください。	54
仕上がり	水を使う加熱をすると、食品の表面に水が溜まる。	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。	—
仕上がり	[**レンジ** **牛乳・酒あたため**]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	●フラットテーブルの端に置いていませんか？中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**をして使っていますか？	— — 28
仕上がり	飲み物が熱くなりすぎる。	●[**レンジ** **牛乳・酒あたため**]で加熱されていますか？ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**をしていますか？	— — 28
仕上がり	焦げ目がつきにくい。うまく仕上がらない。	●コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	4
仕上がり	● ウォーターグリルのとき。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、**手動加熱** →[**グリル**]→[**グリル**]で加熱してください。	44
仕上がり	● オーブン、またはグリルのとき。	●メニューに合わせて上段または下段にセットしていますか？ ●メニューに合わせて調理網を使用していますか？	— —

故障かな？(3)

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
仕上がり	仕上がりにムラがある。	●角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ●左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。	— —
	[解凍]で ●加熱しすぎる。	●ラップに包んでいませんか? ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ●素材に合わせて、**仕上がりの調節**をして使っていますか？	37 37 —
	●加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか?固めに仕上がります。	37
	レンジの[1000W]で加熱したが、仕上がりにムラがある。	●食品をフラットテーブルに直接置いていませんか? とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。[**手動レンジ**]で[**500W**]または[**600W**]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
	市販の料理ブックや他の製品のオーブン加熱メニューが上手にできない。	●料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 ただし、オーブンのサイズや構造の違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。	—
	レンジ加熱で食品がはじけた。	●加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。[**手動レンジ**]で[**200W**]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
	水を使う加熱が上手にできない。	●加熱途中で、水タンクを取り出していませんか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。	—

こんな表示が出たら　お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

エラー番号 U-04
庫内が高温のため
使用できません
表示が消えると
使用できます

ドアを開けておくと
早く冷めます

庫内が高温のため使用できません。庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。

とりけし を押すと、下記以外の加熱は使えます。
[**解凍**]・[**ソフト蒸し**]の一部のメニュー・[**発酵**]・[**除菌**]

連絡　05
排気口をふさいでいないかご確認ください

そうでなければ
お買いあげの販売店
または、シャープの
お客様ご相談窓口に
表示の内容を
ご連絡ください

排気が充分にできません。
排気口は、10 ページ を参考に確認してください。
それでも原因が分からない場合は、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号**[**連絡05**]をご連絡ください。65 ページ

連絡 □
電源プラグを
コンセントから抜き
お買いあげの販売店
または、シャープの
お客様ご相談窓口に
表示の内容を
ご連絡ください

番号

製品が故障している場合があります。
電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号**[**連絡**□]をご連絡ください。65 ページ

お願い
水が足りません

必要水位までタンクに
水を入れてください

水タンクの水の量が少なすぎます。
必要水位まで水を入れ、スタート を押してください。

- 水道水以外の水を使っていませんか？
- 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか？ 22 ページ

しっかり奥まで押し込む

デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。
この状態では、加熱ができません。
とりけし をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。
左上の デモ が消えると使えます。

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。（自動的に表示が動きます）

お願い
クエン酸を使った
本体内部の洗浄が
必要です

製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。
クエン酸を使って「クエン酸洗浄」をおこなってください。54 ページ
とりけし を押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。
クエン酸（無添加、または99.5%以上のもの）**は、薬局などで購入できます。**

お願い
本体から
水タンクを
取り出してください

[**除菌・お手入れ**]→[**本体水抜き**]で**水タンクに水が入っているため、使用できません。**
水タンクを取り出してください。

お願い
水が凍結しています

0℃以上で
ご使用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、
手動加熱 →[**オーブン**]→[**オーブン**]→[**予熱なし**]→[**決定**]→[**200℃**]でしばらく加熱してください。

加熱終了
庫内のにおいや汚れが
気になるときは、
庫内クリーンができます

0秒

焼き物・フライ・煮物の加熱終了後、延長表示が消えたあとに、庫内クリーンをおすすめする画面表示が出る場合があります。
[**庫内クリーンスタート**]を押すと、庫内クリーンを選んだあとの画面を表示します。
庫内クリーン53 ページ

よくあるご質問（1）

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	**水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？**	●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([**水が足りません**]の表示が出る場合があります)	—
	お湯を使うことができますか？	●水タンクが変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。	—
	水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[**水が足りません**]を表示します。 ●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも残水量が変わることがあります。	— —
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	●調理終了後は水を捨てましょう。 ●続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。	— —
	水を使わない加熱のときに、水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？入っている水は、そのままでもいいですか？	●本体に水タンクをセットしたままでも、調理に支障ありません。水タンクに入っている水は、捨てましょう。	—
本体水抜き	**本体水抜きをするとどうなるのですか？**	●給水パイプに残っている水を高温で蒸発させ、乾燥できるので、清潔に使用できます。 ※本体水抜きをおこなわなかった場合は、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることがあります。	—
	どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか？	●清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりにおこなってください。	52
容器	**炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？**	●**使える容器**を参照してください。 **炊飯**……レンジで使えるもの ふきこぼれないように、**分量の米と水を入れた2倍以上の深さ**が必要です。 **赤飯**……蒸し物で使えるもの ふきこぼれがなく、均一に加熱されやすい金属製のバットなどが便利です。 **煮こみ**…具や汁気が多いものは、**ふきこぼれにくい深めの耐熱性容器をお使いください。**	20

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？	●水を使わない 手動加熱 →[**オーブン**]→[**オーブン**]や、手動加熱 →[**グリル**]→[**グリル**]で加熱します。	―
野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？	●**加熱早見表**をご覧ください。 加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、手動加熱 →[**蒸し物**]→[**蒸し物**]で[**10分**]を目安に、様子を見ながら加熱してください。	88～89
野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？	●[**蒸し野菜**]は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。急ぐときや、お弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、[**手動レンジ**]使うと便利です。 ●丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間のかかるもの(たけのこなど)は、[**手動レンジ**]で様子を見ながら加熱してください。 ※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、たくさんゆでて、いろいろな献立に健康的にご利用ください。	88～89
同じメニューを連続でくり返し調理することができますか？	●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後、**仕上がりの調節**を使い、様子を見ながら加熱してください。	―
食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	●[**手動レンジ**]で出力を[**1000W**]、[**600W**]、[**500W**]、[**200W**]に合わせ、時間を合わせて加熱します。	40
料理編に記載していないメニューの加熱方法は？	●料理編の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 ※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。	―
料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは？	●**自動加熱**の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。 ●分量を変更する場合 、**蒸し料理のとき**は**自動加熱、手動加熱**とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。 料理編に記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ●**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、料理編記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。	― ― ―

調理方法

よくあるご質問 (2)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	レンジ加熱で ラップをするもの ラップをしないものの目安は？	●**加熱早見表**をご覧ください。 食材に合ったラップの有無を、記載しています。	82〜89
仕上がり調節	自動加熱の仕上がりを 調節したいときは、 どうすればいいのですか？	●スタート後の30秒間は、仕上がりの調節画面を表示します。 初め、[**標準**]に設定されています。 加熱の強弱調節が必要な場合は、お好みの調節をしてください。 ※メニューによって焼き上がりの[**濃いめ**]、[**薄め**]や仕上がりの[**しっかり**]、[**ひかえめ**]など表現が異なります。 ※[**赤飯**]、[**おはぎ**]は、仕上がりの調節画面を表示しません。	―
予熱について	予熱が必要なメニュー 予熱あり 予熱がいらないメニュー 予熱なし の目安は？	●**予熱が必要なメニュー** ●ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ●**予熱がいらないメニュー** ●ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。 ●塩ざけや開きなど、「**減塩**」をするメニュー。	― ―
予熱について	調理が終わった後、 続けて同じ加熱をするときも、 予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、 予熱をしなくてもいいですか？	●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)	―
表示	[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。 クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。 製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[**除菌・お手入れ**]→[**クエン酸洗浄**]をおこなってください。クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。	54
音声	音声(おしゃべり)の音量は 変更できますか？	●[**設定**]→[**おしゃべりの音量**]で、[**小**]・[**中**]・[**大**]・[**切**]に変更できます。	56
音声	音声(おしゃべり)の頻度は 変更できますか？	●[**設定**]→[**おしゃべりの頻度**]で、[**おとなしく**]・[**ふつう**]・[**おしゃべり**]・[**しゃべらない**]に変更できます。	56
音声	音声(おしゃべり)を消して、 メロディ音だけを鳴らしたい。	●音声とメロディはセットで流れるので、どちらか一方のみを消すことはできません。	―
操作	加熱が足りないとき [延長]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときは、 どうすればいいのですか？	●料理編の「**手動でするときは:**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	―
停電時	加熱途中で停電した場合、 どうすればいいのですか？	●自動加熱の場合は、料理編の「**手動でするときは:**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	―

保証とアフターサービス (よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1. 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。(57〜64ページ)
2. それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
3. お買いあげの販売店に、次のことをお知らせください。

- 品名：ウォーターオーブン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　• 故障の状態(具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　• 電話番号　• ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。
販売店名
電　話　(　　　)　—
お買いあげ日　　　年　　月　　日

保証期間中

- 修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間… お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。
発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。

メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

http://www.sharp.co.jp/support/　■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。

使用方法のご相談など【お客様相談センター】 おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜〜土曜：9：00〜18：00●日曜・祝日：9：00〜17：00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル
 0120 - 078 - 178
携帯電話からは、ナビダイヤル
 0570 - 550 - 449

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電 話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談など【修理相談センター】 おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間 (年末年始を除く) ●月曜〜土曜：9：00〜20：00●日曜・祝日：9：00〜17：00

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル
 0120 - 02 - 4649
携帯電話からは、ナビダイヤル
0570 - 550 - 447

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

	電 話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221

持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口(サービスセンター テクニカルセンター)でも承っております。

受付時間 (祝日など弊社休日を除く)　●月曜〜土曜：9:00〜17:40
ただし、沖縄地区は月曜〜金曜：9:00〜17:40

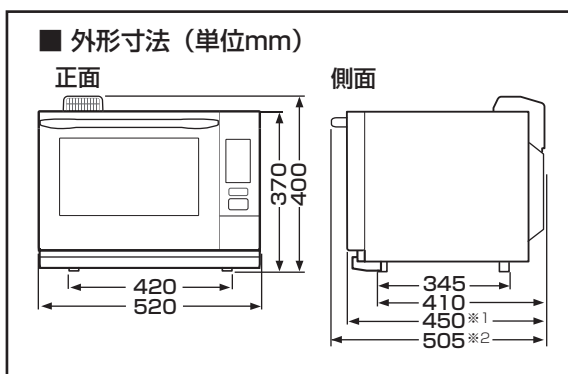
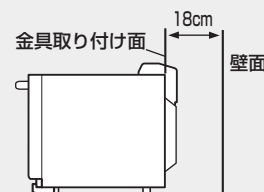
地区	窓口	電話	所在地
北海道	札幌	011-641-4685	〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北	仙台	022-288-9142	〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27
関東	宇都宮	028-637-1179	〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41
関東	東東京	03-5855-0432	〒114-0012 北区田端新町2-2-12
関東	横浜	045-753-4647	〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23
中部	静岡	054-344-5781	〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1
中部	名古屋	052-332-2623	〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5
中部	金沢	076-249-2434	〒921-8801 野々市市御経塚4-103
近畿	京都	075-672-2378	〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
近畿	阪神	06-6422-0455	〒661-0981 尼崎市猪名寺3-2-10
近畿	大阪	06-6794-5611	〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
中国	広島	082-874-8149	〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
四国	高松	087-823-4901	〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
九州	福岡	092-572-4652	〒812-0881 福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄	那覇	098-861-0866	〒900-0002 那覇市曙2-10-1

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2013.09)

仕 様

電　　源		交流 100V　50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W		
	高周波出力	1,000W※・600W ・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
グリル	定格消費電力	1,430W		
オーブン	定格消費電力	1,430W		
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・100～250℃		
外形寸法		幅520×奥行450×高さ400(mm)		
庫内有効寸法		幅320×奥行340×高さ225(mm)		
水タンク容量		約430mL		
質　　量		約20kg		
角　　皿		335×335(mm)		
電源コードの長さ		約1.4m		
区分名		D		
電子レンジ機能の年間消費電力量		57.5kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		12.9kWh／年	年間消費電力量	70.4kWh／年

※定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。
　600Wへは自動的に切り替わります。

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
  区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
  (左右どちらか一方を8cm以上開けると、もう一方は2cm以上で設置できます)
- コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

※1 ハンドルを含まない奥行き寸法です。
※2 ハンドルを含む奥行き寸法です。

愛情点検

長年ご使用の場合は商品の点検を！

こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

COOK BOOK
料理編

料理編は、裏表紙からご覧ください。

※取扱説明編と料理編で、ページ番号の
表記を区別しています。

【例】取扱説明編： 10
料　理　編： 10